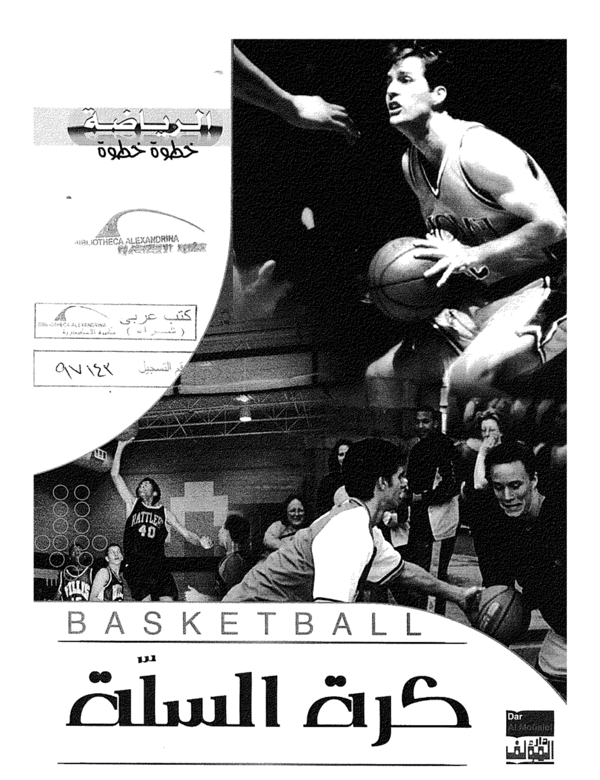


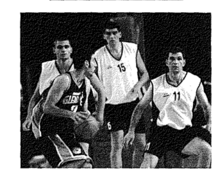
كرة السلّة




الرياضة
خطوة خطوة
BASKETBALL
كرة السلّة
Dar
Al Moualef
دار المؤلف



الرياضة خطوة، خطوة



ترجمة : **د. عادل خيرالله** مراجعة وتدقيق : **مريم بري**

دار المؤلف للنشر والطباعة والتوزيع DAR AL-MOUALEF For Publishing and Distribution

Beirut-Lebanon بيروت - لبنان
e-mail:info@daralmoualef.com
www.daralmoualef.com
هاتف : Tel. : 00961 1 823720
فاكس : Fax : 00961 1 825815
ص.ب : P.O.Box:(1102-2060) 13/5687

First Edition 2006

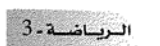
This is a publication of **Dar Al Moualef.**
This edition Published in 2006

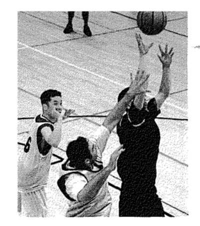
Designed and packaged by BOOK MATRIX



المحتويات

المقدمة	5
تاريخ كرة السلّة	6
كرة السلّة للإناث	8
كرة السلّة للمحترفين والهواة	10
كيف تلعب كرة السلّة	12
الملعب، اللاعبون، الكرة واللباس	14
تسجيل نقاط (إصابات) والحَكَم	19
قوانين الملعب وقوانين الوقت	21
مهارات واستراتيجيات مختلفة	25
احتياجات التغذية للاعبي كرة السلّة	44
الأولمبياد و"الفريق الحلم"	47
كرة السلّة: اللعبة الأمريكية - الأفريقية	51
مصطلحات شائعة (شعبيّة) لكرة السلّة	53





المقدمة

كرة السلة لعبة رياضية تُعلّم المهارات الاجتماعية، وحق تمرير الكرة، والإبداع، كما أنها تمنح هوية ثقافية (كما فعلت للأميركيين الأفريقيين).

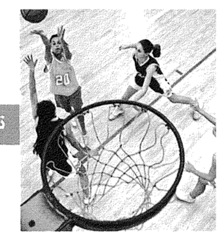
عادة، تقام هذه اللعبة في ملعب ضمن مبنى داخلي، حيث يتبارى فريقان متنافسان، يضم كل منهما خمسة لاعبين، ويحاول كل منهما تسجيل إصابات برمي كرة ضخمة (منتفخة) بقصد إنزالها في إحدى السلتين المعلّقتين في كل من طرفي الملعب فوق رؤوس اللاعبين.

والفريق المسجِّل للعدد الأكبر من مثل هذه الإصابات، إما بالأهداف في نطاق الملعب، وإما من خلال رميات المخالفة، هو الذي يفوز في اللعبة. ولأن هذه اللعبة تتضمن استمرار الحركة وتواتر الإصابات أو تكرارها، فإنها بحق اللعبة الأكثر شعبية في العالم، للمتفرج وللمشارك على حد سواء. ومع أن من الممكن أن تُلعب كرة السلة في الهواء الطلق، فإنها قد ابتُكرت لتستخدم كنشاط رياضي داخلي، يستجلب الإثارة، خلال أشهر الشتاء في المناخات الشمالية. لكنها سرعان ما صارت رياضة للمتفرجين، وهي حالياً تجتذب الأعداد الكبيرة منهم إلى مباني الألعاب الرياضية (gymnasiums) أو إلى ملاعب ذات مدرجات (arenas)، ولا سيما في الولايات المتحدة، وأميركا الجنوبية وأوروبا.



كرة السلة هي واحدة من الرياضات الأكثر شعبية في العالم للمتفرج وللمشارك على السواء.

تُمارس هذه الرياضة على صعيد الهواية في المدارس الثانوية وفي الكليات ومن قبل مجموعات أخرى، ومنذ عام 1936، يمارسها الأفرقاء في مختلف البلدان في الألعاب الأولمبية، ويلعبها كذلك رياضيون محترفون ولا سيما في الولايات المتحدة وأوروبا. وتعود البطولات الأساسية المتنازع عليها إلى الرابطة الوطنية لكرة السلة (المحترفون في الولايات المتحدة)، ثم الرابطة الوطنية الرياضية للكليات (كليات الولايات المتحدة)، وكذلك ألعاب أولمبية أخرى.



تاريخ كرة السلة

إن كرة السلة هي تلك الرياضة الفذة، التي ابتُكِرَت إلى حد كبير من لا شيء، مع قواعد شبيهة بالقواعد الحالية، وقد ابتكرها رجل يدعى الدكتور جيمس نيسميث (Dr. James Naismith). وُلِد الدكتور جيمس نيسميث عام 1861 في مدينة رامسي (Ramsay) قرب المونتي في أونتاريو في كندا. خُلقت فكرة كرة السلة من أيام دراسة نيسميث في تلك البقعة حيث كان يلعب لعبة للأطفال تسمى "البطة - على - الصخرة"، خارج مدرسته ذات الحجرة الواحدة. ترتكز اللعبة حول محاولة إيقاع "بطة" من على أعلى صخرة كبيرة يقذفها بصخرة أخرى. وقد داوم نيسميث في جامعة "ماك غيل" (McGill) بمدينة مونتريال في كيبيك في كندا.

بعد أن عمل جيمس نيسميث كمدير للرياضة في ماك غيل، انتقل إلى مدرسة التدريب في جمعية الشبان المسيحيين (Y.M.C.A) في سبرينغفيلد في مساتشوستيس في الولايات المتحدة عام 1891، حيث وُلدت رياضة كرة السلة. في سبرينغفيلد، علّم لوثر غوليك (Luther Gulick)رئيس دائرة التربية البدنية نيسميث ابتكار لعبة جديدة لتسلية لاعبي الرياضة في المدرسة خلال فصل الشتاء.



الدكتور جيمس نيسميث، المعروف بـ "أبي كرة السلة"

واجه نيسميث مشكلة إيجاد لعبة ملائمة للعب التلامذة في الداخل خلال شتاء مساتشوستيس. لكنه صمم على خلق لعبة للتلامذة تتطلب مهارة بدلاً من لعبة تستند إلى القوة فحسب، وكان في حاجة إلى لعبة تُمارس في الداخل ضمن مساحة ضيقة نسبياً بالكرة العادية المستعملة في لعبة كرة القدم، جمع نيسميث الصف الذي يعد 18 شاباً ثم عيّن قائدين لفريقين يتضمن كل منهما تسعة من اللاعبين، وعرّفهم إلى لعبة كرة

السلة، (كانت مكوّنة من كلمتين في ذلك الوقت). أوجز 13 قاعدة من القواعد الأساسية، ثم أرسل بوّاب المدرسة لإيجاد صندوقين لتركيزهما إلى درابزون الشرفة في جوانب متقابلة من مبنى الرياضة، بحيث يُستخدم كل منهما كمرمى للهدف، لكن بوّاب المدرسة لم يجد إلا سلتين لكيل الخوخ فمورست اللعبة بهما.

طوال تاريخ كرة السلة لم يُراقب عن كثب جزء من اللعبة كما روقبت الأعمال المتعلقة بارتكاب المخالفات على الخصم. ففي الأيام الأولى لكرة السلة، كان اللاعب إذا ما قام بالمخالفة الثانية يُزاح من اللعب إلى حين تحقيق ضربة الهدف التالية. وإذا ما قام الفريق بارتكاب ثلاث مخالفات متتالية، يكافأ خصمه بتسجيل هدف.

وابتداءً من عام 1894، أُعطي الحق بضربة حرة للاعبين لدى تعرضهم لمخالفة. ثم إنه اعتباراً من مطلع 1908، كان اللاعبون الذين يرتكبون خمس مخالفات، يُجرّدون من أهليتهم في متابعة اللعبة. وبالاستناد إلى فداحة المخالفة، عُدلت القواعد (الشروط) بحيث يُمنح اللاعبون رميتين، أو واحدة مع ضربة إضافية، وهذا الأمر لا يسري إلا إذا تمت الضربة الأولى. وقد قضت القواعد أيضاً بأن اللاعب المهاجم قد يرتكب مخالفة إذا لعب بطريقة شديدة العدوانية.

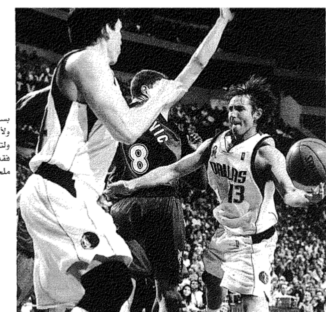
تخرّج نيسميث طبيباً، لكنه كان أساساً مهتماً بفيزيولوجيا الرياضة، وبما نسميه هذه الأيام بعلم الرياضة. وكقس مَشْيَخي بروتستانتي له اهتمامه القوي بالفلسفة والعيش الطاهر (الشريف)، راقب لعبته كرة السلة، التي أدخلتها جمعية الشبان المسيحيين (YMCA)إلى العديد من البلدان في وقت مبكر أي بحلول عام 1893.

وفي عام 1936 أخذت كرة السلة مكانها في الألعاب الأولمبية، في برلين. وهكذا تطورت كرة السلة لتصبح إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم في الوقت الحاضر.


في الأيام المنصرمة، كانت سلال الخوخ مُغلَقة من أسفل ما يعني أن على أحد ما أن يتسلق سلماً لاستعادة الكرة بعد إصابة الهدف.

نمو اللعبة:

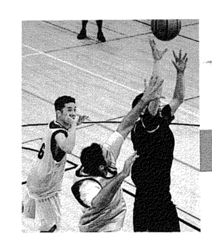
ولكن سرعان ما أفسحت كرة القدم وسلة الخوخ في المجال بتجهيزات أكثر تخصصاً. فعلى سبيل المثال، في الأيام الأولى، كانت سلال الخوخ مُغلقة من الأسفل ما يعني أن على أحد ما أن يتسلّق سلماً لاستعادة الكرة بعد إصابة الهدف. بعدئذ، استبدلت سلة الخوخ بإطار معدني مع شبكة متدلية فيه، وفي عام 1906، أخذ الناس بفتح الشبكة لجعل الكرة تسقط منها.



بسبب السهولة بمتطلبات تجهيزاتها، ولأنها تُمارس في الداخل، ولتنافسيتها وقواعدها السهلة الفهم، فقد تنامت شعبية كرة السلة بسرعة ملحوظة.

أول ما صُنِعت كرات السلة، كانت من أجزاء جلدية مدروزة بعضها ببعض وفي داخلها كيس مطاطي. وقد أضيفت بطانة قماشية إلى الجلد لدعمها واتساقها. شكّلت الكرة المقولبة التي وُضِعت قيد الاستعمال حوالى عام 1942، تقدماً بارزاً في هذه الرياضة. وهذه الكرة التي هي نتاج المصانع، هي كرة ثابتة الحجم والشكل، وقد وفّرت استجابة ومتانة أفضل، ما جعل اللعب أكثر تماسكاً، وتنمية المهارات الفردية أكثر سهولة. في القواعد الأصلية الـ 13 لنيسميث، يمكن أن تضرب الكرة في أي اتجاه كان، بيد واحدة أو بالاثنتين، ولكن ليس بالإمكان توجيهها نحو الهدف بتربيتات قصيرة وسريعة لأن على اللاعبين ألا يتحركوا مع الكرة. وابتداءً من عام 1910، أصبح بمقدور اللاعب أن يقوم بتربيت الكرة لكنه لا ينبغي له أن يرميها بعد ذلك. ولم يبطل العمل بهذه القاعدة إلا في عام 1916 وبعد نقاش حامٍ، بحيث سُمح للاعبين بالرمي بعد تربيت الكرة.

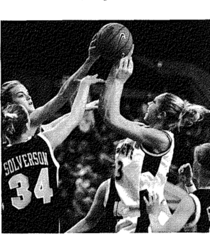
تنامت كرة السلة بين رابطات الشبان المسيحيين (YMCAs) والقوات المسلحة والكليات. ولكونها لعبة تمارس في الداخل، ولتنافسيتها، وقواعدها السهلة الفهم، فقد حصدت كرة السلة شعبية سريعة.



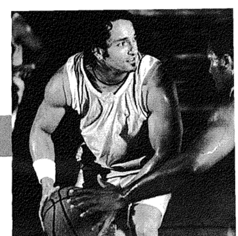
كرة السلة للإناث

لم يقتضِ للنساء الوقت الكثير لتلقف الفكرة. لكن أول فريق لكرة السلّة للإناث أُسس بعد بضعة أسابيع فقط، عندما رأت بعض المعلمات من مدرسة قريبة تلامذة الدكتور يلعبون، فقرّرن أن اللعبة تبدو ممتعة. وفي العام التالي، 1982، عرّف أحد أبناء لتوانيا، وأستاذ التربية البدنية "سيندا بيرينسون أبوت" (Senda Berenson Abbot)، النساء إلى لعبة كرة السلة، في كلية سميث في نورتمبتون، مساتشوستيس، ولكن مرت أربع سنوات حتى مورست أول لعبة لكرة السلة بين الكليات. كان المتنافسان ستانفورد وجامعة كاليفورنيا، بيركلي، وقد فاز فريق ستانفورد 2-1، وكانت القواعد حينذاك مختلفة جداً. فقد كان عدد اللاعبين ستة، ويلعبون على ثلاث مراخل، مع لاعبين ثابتين. اثنان منهما للدفاع، واثنان للهجوم. وكانت اللعبة في الخمسينات والستينات، لعبة متجوِّلة (Roving) مع لاعبي دفاع ثابتين ولاعبي هجوم ثابتين أيضاً. ولكن كان هناك اثنان "متجولان" أو متحركان. ولم تتبن النساء لعبة كاملة لخمسة أشخاص إلا في عام 1970.

منذ مباراة ستانفورد - بيركلي، ازدادت شعبية كرة السلة للنساء، ولا سيما على صعيد الكليات. وأصبح اللعب في الوقت الحاضر يجري بالتمام على الملعب. وأصبحت المباريات في الكليات للنساء وفي الرابطة الوطنية لكرة السلة للنساء منذ عام 1997، تظهر المهارات المتقدمة ونسبة الكفاءة في اللعب، ما حقق شعبية أوسع من شعبية العديد من الرياضات الأخرى للنساء.



كذلك أحرزت كرة السلة للإناث شعبية كبيرة بين العديد من الرياضات الأخرى للنساء.



كرة السلة للمحترفين وللهواة

كرة سلة الكليات

أن كرة السلة هي رياضة أساسية في كليات الولايات المتحدة، فإن سلسلة مباريات ما بعد الموسم، فكانت أولاً مباراة الدعوة الوطنية (National Invitation Tournament) ابتدأت عام 1938 ثم بطولات الرابطة الرياضية للكليات الوطنية (National Collegite Athletic Association) (NCAA) ابتدأت عام 1939، وهذه سرعان ما اجتذبت ما يكفي من الانتباه، لملء الملاعب الواسعة مثل ماديسون سكوير غاردن (Madison Square Garden) في نيويورك. ولقد اهتزت لعبة كرة السلة للكليات في عامي 1950 ـ 1951 وعام 1961 بفعل الفضائح المتعلقة بكشط الأرقام، تقليلها مثلاً، وباستخدام أساليب غير مشروعة للتأثير في النتائج. إلا أن ذلك لم يخفف من تعلق المُعجبين لفترات طويلة.



النشاطات العائدة للرابطة الرياضية للكليات الوطنية (NCAA) وهي "جنون آذار" والنهائيات الأربع (الجولات النصف نهائية والنهائية من المباراة) هي من الأحداث الرياضية الأكثر شعبية في الولايات المتحدة.

إن بطولة مباريات الرابطة الرياضية للكليات الوطنية (NCAA) التي كانت تأتي في المرتبة الثانية بعد مباراة الدعوة الوطنية (NIT)، ما لبثت أن نمت بصورة هائلة من الستينات وحتى التسعينات. كذلك الأعداد الكبيرة من المتفرجين، وتغطية التلفزيونات الوطنية والمنافسة العادلة كل هذا ساعد في جعل ما يُسمى "جنون آذار" والنهائيات الأربع (الجولات النصف نهائية والنهائية من المباراة) من الأحداث الرياضية الأكثر شعبية في الولايات المتحدة.

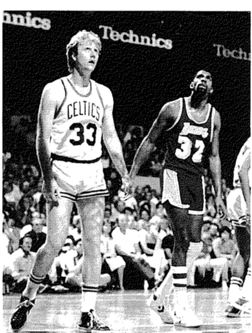
كرة السلة الاحترافية:

تتواجد أعلى المستويات في لعب كرة السلة الاحترافية في الولايات المتحدة وكندا، ويجاهد اللاعبون من أنحاء العالم كافة للعب في أميركا الشمالية.

لكن كرة السلة الاحترافية تُمارس أيضاً في أكثر من عشرين من البلدان الأخرى. وتعتبر البرازيل، واليابان، وألمانيا، وفرنسا وإسبانيا من بين الدول التي تساند الرابطات التي تُنمّي وتعزّز مهارات اللاعبين الدوليين. وهناك بعض اللاعبين من الولايات المتحدة وكندا يلعبون كرة سلة احترافية في بلدان أخرى، إذا لم يسعفهم الحظ بالانضمام إلى فريق في بلدانهم.

الرابطة الوطنية لكرة السلة (N.B.A):

إن الرابطة الوطنية لكرة السلة مع أفرقاء من الولايات المتحدة وكندا، هي الرابطة الأساسية لكرة السلة الاحترافية في العالم. فأفرقاؤها الـ 29 مقسمون في مؤتمرين اثنين، الشرقي والغربي وكل منهما له أيضاً قسمان. في الرابطة الوطنية لكرة السلة، يدير كل فريق مخيماً للتدريب في شهر تشرين الأول، ليحدِّد قائمته بأسماء لاعبيه الـ 12 وأدوارهم. فالتدريب في المخيم يساعد على تقييم اللاعبين، خصوصاً المبتدئين (سنتهم الأولى في اللعب)، ولتعيين نقاط القوة والضعف، ولتحضير اللاعبين للموسم المقبل من خلال سلسلة من التمارين على الملعب وممارسة استراتيجية الدفاع والهجوم. بعد سلسلة من عروض الألعاب، تبدأ الرابطة الوطنية لكرة السلة (N.B.A) موسمها النظامي المكوّن من 82 لعبة في الأسبوع الأول من شهر تشرين الثاني.



نجوم الرابطة الوطنية لكرة السلة(N.B.A) لاري بيرد وماجيك جونسون.

بعد اختتام الرابطة الوطنية لكرة السلة (N.B.A) موسمها في نيسان، فإن ما مجموعه 16 فريقاً يصبحون مؤهلين للعب المباريات الفاصلة في نهج يتوخّى حذف الأفرقاء إلى أن يتوَّج بطل للمؤتمر.

ثم يلتقي الأبطال من المؤتمرين الشرقي والغربي في سلسلة من الأحسن من السبعة ليحدد بطل الرابطة الوطنية لكرة السلة (N.B.A).

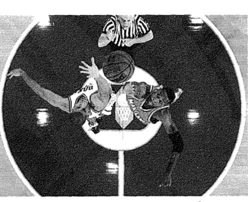


كيف تُلعب كرة السلة

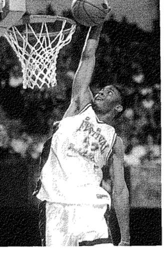
تُلعب كرة السلة بمجموعة القواعد الأساسية نفسها، سواء لُعِبتْ بصورة غير رسمية على الملاعب أو بشكل منتظم في الرابطات. تتضمن اللعبة فريقين، يتكوّن كل منهما من خمسة لاعبين. كل فريق مؤلف من لاعبين للدفاع ومن لاعبين للهجوم ولاعب وسط واحد وهو الذي يلعب الهجوم والدفاع. بعد إتمام كل لعبة، يربح الفريق الذي سجل العدد الأكبر من النقاط.

تدوم الألعاب الاحترافية للرجال 48 دقيقة (أربعة أرباع، يستغرق كل ربع 12 دقيقة). أما الألعاب الاحترافية للنساء فتدوم 40 دقيقة، (إما نصفان، كل منهما لمدة 20 دقيقة وإما أربعة أرباع، كل ربع منهما لمدة عشر دقائق، بحسب الرابطة). لكن ألعاب الكليات والألعاب الدولية تستغرق 40 دقيقة (نصفان، كل منهما لمدة عشرين دقيقة) وتدوم الألعاب للتسلية في الثانويات لمدة 32 دقيقة (أربعة أرباع، كل منهما لمدة 8 دقائق). عندما يحصل تعادل بعد نفاد الوقت المقرر، يلعب الفريقان فترات إضافية، حتى ينهي أحد الفريقين الفترة الإضافية بنقاط أكثر عدداً وبذلك يكون هو الفائز.

تُستَهَل كل لعبة برمي الكرة في وسط الملعب، يصطف لاعبان من كل فريق في الدائرة الموجودة وسط الملعب، يقذف الحكم بالكرة عالياً في الهواء، فيحاول اللاعبان توجيه الكرة نحو أحد الرفاق في فريقه. والفريق الذي في حوزته الكرة يلعب مهاجماً وغريمه يلعب مدافعاً، ومحاولاً في الوقت نفسه حماية سلته إلى حين استعادته للكرة.



تُستَهَل كل لعبة برمي الكرة من وسط الملعب.



الإصابة بالسلة هي أيضاً تعرف بضربة ملعب أو (Hoop).

هناك وقت محدد للفريق المهاجم، وهو عادة 35 ثانية أو أقل (ذلك يعتمد على مستوى المنافسة) لتسجيل إصابة حيث تُمرر الكرة في سلة الخصم. (الإصابة بالسلة هو ما يُعرَف بضربة مَلعَب أو (Hoop) ولقياس الوقت لرمي الكرة، تركّز ساعة في المدرّج لكي تُشاهد بسهولة من الملعب. لا يستطيع اللاعب المهاجم أن يركض أو يمشي بالكرة بدون تربيتها (ضارباً الكرة على الأرض). تتحرك الكرة أيضاً وتتقدم بتمريرها إلى زميل في الفريق. وما إن يوقف اللاعب التربيت، حتى يقذف بالكرة فتُمرر إلى زميله في الفريق أو قد يلمسها لاعب آخر، قبل أن يستطيع اللاعب الأول استعادة الكرة وتربيتها من جديد.

هناك طريقتان يستطيع من خلالهما الفريق المهاجم تسجيل النقاط. الطريقة الأولى هي الإصابة بالسلة التي تستحق من نقطتين إلى ثلاث نقاط، إذ إن ذلك يتوقف على مسافة رمي الكرة لإصابة الهدف. والطريقة الثانية هي بتسجيل رمية مخالفة، وتدعى أيضاً رمية حرة. هاتان يكافأ بهما اللاعب حين يرتكب خصمه مخالفة شخصية، (الملامسة غير القانونية مثل الدفع، الإمساك، الهجوم أو محاولة العرقلة)، أو قد تكون مخالفة تقنية (انتهاك القوانين من دون ملامسة الجسم مثل التصرف غير الرياضي). عندما تحدث مخالفة خلال الرمي، ينفخ الحكم بصفارته، ويُمنح اللاعب الذي تعرض للمخالفة رمية أو اثنتين أو ثلاث. وهذا يعتمد على كل إمكانية تسجيل الإصابة بالرغم من المخالفة، وأيضاً بحسب مكان حدوثها. كل ضربة مخالفة يعمل بها من خط الرماية الحرة وهو يبعد 15 قدماً (4,6م) عن السلة بدون اعتراض، وهي تساوي نقطة واحدة.

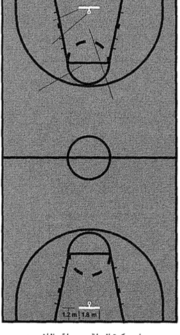
تترجح حيازة الكرة بين الفريقين، فقد يقوم الهجوم بتسجيل إصابة، أو قد ينجح الدفاع في منع إصابة السلة من جراء ذلك. وغالباً ما يقوم الدفاع باستنباط خطط تجعل من تسجيل الإصابات أمراً صعباً. والدفاع الجيد غالباً ما يجبر الهجوم على توقيت إصابة أو على خسارة الكرة، فعندما يخسر الفريق المهاجم رمية، تصبح الكرة حرّة، وبهذه الطريقة فإن الفريقين يحظيان بالفرص المتساوية لاستعادتها. وهذا ما يسمى عمل استردادي (Rebound).



الملعب، اللاعبون، الكرة واللباس

بينما تتفاوت أبعاد ملاعب كرة السلة، فإن النمط السائد والذي يستعمل في مباريات التسلية ومباريات الثانويات والكليات، هو فسحة لعب بـ 84 قدماً (25,6م) طولاً و 50 قدماً (15,2م) عرضاً، وهذا ما يعتبره معظم اللاعبين أمراً مثالياً.

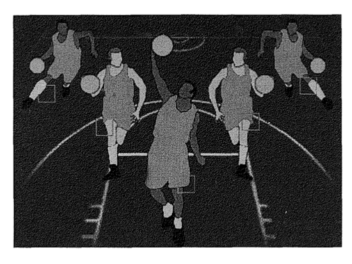
عادة، تكون ملاعب كرة السلة الاحترافية أوسع بقليل، 94 قدماً (28,7م) طولاً و 50 قدماً عرضاً. تختلف الملاعب في نواحٍ أخرى مثل نصف قطر الدائرة المتواجدة في وسط الملعب، وفي بعد خط الـ 3 نقاط من السلة (الذي بعده تُحسب الإصابة بثلاث نقاط).



ملعب كرة السلة مع مواقع اللاعبين.

على سبيل المثال، إن خط الـ 3 نقاط في ألعاب الثانويات والكليات يبعد 19 قدماً و 9 إنشات (6 م) من السلة، في حين أنه في الألعاب الدولية يكون 21 قدماً و6 إنشات (6,6م) وفي الرابطة الوطنية لكرة السلة يمتد لمسافة 23 قدماً و 9 إنشات (7,2م).

استُعملت الألواح الخلفية في الأصل لمنع المشاهدين من التدخل في اللعبة. عموماً هي 4 أقدام بـ 6 (1,2 بـ1,8م) وهي متصلة بأطر من الحديد المسبوك أو سلال يبلغ قطر كل واحدة منها 18 إنشاً (45,7 سم). كل سلة لها شبكة بيضاء من خيوط النايلون 15 إنشاً إلى 18 (38,1 إلى 45,7 سم) طولاً وهي متصلة بحلقات حديدية بالإطار.



يتألف فريق كرة السلة من خمسة لاعبين. منهم اثنان لاعبا دفاع، واثنان لاعبا هجوم ولاعب الوسط، وكلهم يلعبون هجوماً ودفاعاً.

اللاعبون:

يتألف فريق كرة السلة من خمسة لاعبين. اثنان منهم لاعبا دفاع، واثنان لاعبا هجوم، والخامس لاعب الوسط وكلهم يلعبون هجوماً ودفاعاً.

لاعبا الدفاع، لاعب رأس المقدمة (ويعرف بمصطلحات كرة السلة بحارس القيادة، أو الحارس رقم 1) والحارس الرامي (الحارس رقم 2) يشكلان ما يعرف بالملعب الخلفي. لاعب رأس المقدمة وهو عموماً قائد الفريق على الملعب ويعمل على أنه امتداد للمدرب. وينبغي أن يكون ممتازاً في إدارة الكرة وعلى مهارة في تمريرها. كما أن نظره يجب أن يكون سليماً (المقدرة على الرؤية بوضوح لكل ما يحدث في أنحاء الملعب كافة).

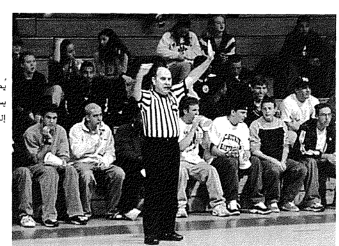
أما حارس الرمي فهو عادة يدير الكرة جيداً وله مواهب في الرمي وفي تسجيل الإصابات.

وأما لاعب الدفاع الصغير (small) ولاعب دفاع القوة (power) ولاعب الوسط فهم يُشكلون ما يسمى الملعب الأمامي.

البدلاء:

لاعب الدفاع الصغير (لاعب رقم 3) هو عادة مسجِّل جيد للإصابة سواء كان ذلك قريباً من السلة أو بعيداً عنها. يجب أن تكون لدى هذا اللاعب قدرات أساسية جيدة وذلك يشمل رد الفعل التلقائي الاستردادي (rebounding)، إدارة الكرة وتمريرها.

أما لاعب دفاع القوة (لاعب رقم 4) الذي يجب أن يكون ضخماً وقوياً، فعليه أولاً التركيز على الدفاع واسترداد الكرة.

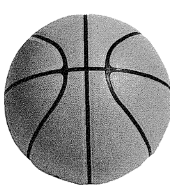


يُصبح اللاعب بديلاً عندما يسمح المسؤول بدخول البديل إلى الملعب.

ولاعب الوسط (لاعب رقم 5) هو عادة الأطول قامة في الفريق وهو حجر الزاوية في معظم اللعبة. يصبح البديل لاعباً عندما يسمح له المسؤول بالدخول إلى الملعب. وكذلك يصبح اللاعب بديلاً عندما يسمح المسؤول بدخول البديل إلى الملعب.

الكـرة:

في الأيام الأولى من تطورها، كانت كرة السلة تُلْعَب بكرة القدم. أما في هذه الأيام فإن كرة السلة القياسية هي عموماً برتقالية، أو بنية اللون، بغطاء خارجي من الجلد أو النايلون، ولها سطح غير مستوٍ (مثلَّم) لمساعدة اللاعبين على الإمساك بها والسيطرة عليها. في اللعب للرجال، تكون كرة السلة من 29,5 إنشاً إلى 30 (74,9 سم إلى 76,2) في محيط دائرتها، وهي من 20 أونصة إلى 22 (5,67غ إلى 6,24) في وزنها. في اللعب للنساء تكون الكرة أصغر قليلاً وأخف 28,5 إنشاً إلى 29 (72,4سم إلى 73,7) في محيط دائرتها و 18 أونصة إلى 20 (510غ إلى 567) في الوزن.



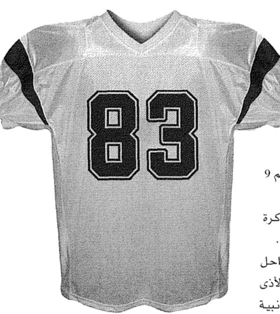
كرة السلة في هذه الأيام هي على وجه العموم، برتقالية أو بنية اللون، مع غطاء خارجي من الجلد أو النايلون.

اللباس الكامل:

يتكوّن اللباس القياسي للاعبي كرة السلة من حذاء خفيف (غليظ القماش وله نعل مطاطي) وجوارب قصيرة، وقميص (Tank-top) مع سروال قصير. في كرة السلة المنظّمة، يرتدي اللاعبون في الفريق نفسه قمصاناً قطنية أو صوفية متماثلة. تقليدياً، يرتدي الأفرقاء في مدينتهم القمصان الفاتحة اللون عارضين عليها ما يحلو لهم من أسماء يعتقدون أنها جالبة للحظ، في حين الأفرقاء الزائرون يرتدون قمصاناً داكنة اللون، تظهر اسم مدينتهم كما تفعل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA) أو كليتهم.

يجب أن يظهر رقم أو اثنان على الجزء الأمامي والخلفي من كل قميص.

هذه الأرقام على القميص تستعمل لتمييز اللاعب عند خرق قوانين اللعبة. في معظم الحالات تقتصر الأرقام على صفر، 1، 2، 3، 4، أو 5. وبينما تسمح الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA) للاعبيها باستعمال أرقام أعلى من الـ 5، فإن ذلك أمر نادر الحدوث. هذه الأرقام تسمح للحَكَم باستعمال اليدين للإيماء أو الإشارة برقم مسجّل الإصابات الرسمي وإلا فقد يختلط الأمر بين اللاعب الذي على قميصه الرقم 9 واللاعب الذي يحمل الرقم 54.



كل لباس يجب أن يُظهر رقماً أو اثنين على الجزء الأمامي والخلفي من القميص. الأرقام على القميص تستعمل لتمييز اللاعب عند خرق قوانين اللعبة.

يرتدي معظم اللاعبين في كرة السلة أحذية رياضية عالية الساق.

هذه الأحذية توفر دعماً لكاحل اللاعب الذي غالباً ما يصاب بالأذى من جراء القفز والتحركات الجانبية السريعة.

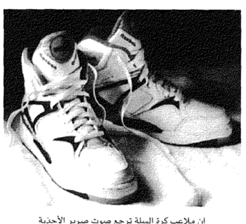


إن الاتجاه الحديث في لباس كرة السلة هو النزوع نحو الأزياء الشائعة والمريحة.

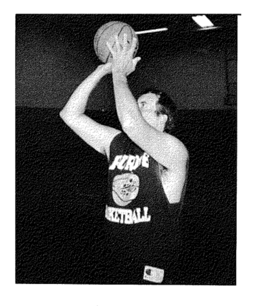
إن الاتجاه الحديث في لباس كرة السلة هو النزوع نحو الأزياء الشائعة والمريحة، وعلينا ألا ننسى الحذاء الذي يسمح بالراحة وملاعب كرة السلة ترجع صدى صرير الأحذية بماركاتها التجارية، التي يستعملها معظم اللاعبين. لا شك في أن هذه الماركات تصنع أحذية تتماشى مع نمط اللعبة. على سبيل المثال المراوغة في اللعب والقفز الخ.

لذا فإن هذه الأحذية تشكل جزءاً من اللباس، لأنها بكلمات بسيطة تعزِّز الأداء عند اللاعبين.

وهي في الوقت نفسه تكمِّل لباس اللاعبين. إنها في الغالب مصنوعة من مادة الليكرا (Lycra)، مع طبقة رقيقة لامعة. كذلك يكتب اسم اللاعب ورقمه على اللباس من الأمام والخلف لتمييزه بسهولة خلال اللعب. كان لباس كرة السلة شائعاً في أوساط الأزياء الشبابية منذ مدة ليست بقصيرة، فضلاً عن ارتداء قمصان الشخصيات الشهيرة في كرة السلة. وهي الآن تعبِّر عن الأناقة بصرف النظر عن إلزاميتها كلباس للاعبي كرة السلة.



إن ملاعب كرة السلة ترجع صوت صرير الأحذية بماركاتها التجارية التي يستعملها معظم اللاعبين.



تسجيل النقاط والحكَم

تسجيل النقاط:

الهدف الأساسي لكرة السلة، كأي رياضة فيها أفرقاء، هو التفوق بتسجيل النقاط على الخصم. في كرة السلة، يسجل اللاعبون النقاط برمي الكرة في السلة وهو ما يُسمى بالرمي أو القذف.

والنقاط التي تُمنح للاعبين هي متنوعة، وترتكز على موقع اللاعب حين يرمي الكرة.

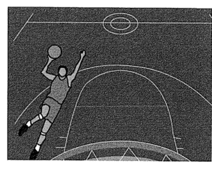
3 نقاط: يكافأ بها اللاعبون الذين ينجحون برمي الكرة في السلة من وراء خط الثلاث نقاط.

نقطتان: هذه الطريقة الأكثر شيوعاً لتسجيل النقاط في اللعبة، وهي تُمنح للاعبين الذين يرمون الكرة في السلة من أي مكان داخل خط الثلاث نقاط. يمكن أن يتم هذا برمي الكرة بوثبة، تضعها في إطار السلة أو بضربة عنيفة توصلها إليها.

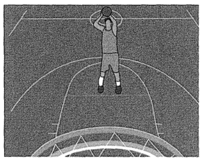
نقطة واحدة: عندما يتعرض اللاعبون لمخالفة، يحصلون على محاولات حرة لرمي الكرة، وهذه تُسمى ضربات مخالفة، ويمنح اللاعب نقطة لكل ضربة مخالفة ناجحة.



رمية الثلاث نقاط



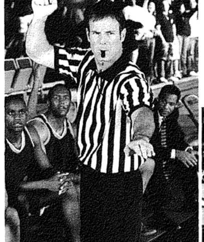
رمية النقطتين

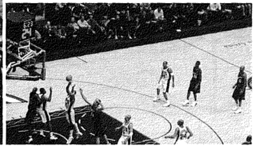

رمية نقطة الضربة المخالفة.

عندما يقوم اللاعب برمي ضربة مخالفة، يجب أن يقف اللاعبون التسعة الآخرون في مواقع معينة، فهم يستطيعون الوقوف في أماكن على جوانب المجازات المتوازية للضربة الحرة، أو إلى الخلف وراء اللاعب ضارب الضربة الحرة. أما الفريق الذي لا يكون لاعبه هو الذي يقوم بالرمي، فيجب أن يُسمَح له بالوقوف أقرب ما يكون من السلة عند الرمي.

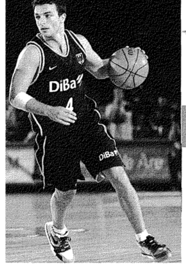
الحكم:

يحافظ الحكم على نظامية اللعبة في الملعب وعلى قانونيتها، وهو يطبق قواعدها للتأكد من أن كل فريق لا يحصل على أفضلية غير مُحقة. على الحَكَم ليستطيع القيام بالنداءات المناسبة أن يكون شديد الملاحظة، ويمتلك معرفة استثنائية لقواعد اللعبة ولأساليب اللعب. وينبغي له خلال اللعب اختيار موقع يتيح له وضوح الرؤية لكل ما يدور على أرض الملعب دون أن يتدخل. يذكر الحكم المخالفات للقواعد المتبعة، ويوقف اللعبة نافخاً بصفّارة. ثم يبلغ بالإشارة ماهية المخالفة التي حدثت، مستعملاً الإشارات باليد، وبنداء كلامي. يجب أن تكون غالبية قرارات الحكم سريعة جداً. وقد يركض الحَكَم خلال اللعب عدداً من الأميال مشرفاً على نشاط اللعب، لذا من الأهمية بمكان، أن يكون الحَكَم على جانب مميز من اللياقة البدنية. بين مباراة وأخرى، وعند انقضاء الموسم، يعمل الحَكَم على الاستمرار بدراسة كل الأوضاع الممكنة للعبة.





يحافظ الحكم على نظامية اللعبة في الملعب وعلى قانونيتها ويذكر الحكم المخالفات للقواعد المتبعة ويوقف اللعبة نافخاً بصفّارة.



قوانين الملعب وقوانين الوقت

قوانين الملعب:

إن لعبة كرة السلة هي ليست بأكثر من وضع كرة في سلة، إنما هناك قواعد معينة على الأفرقاء التزامها في اللعب، لكي يبتدعوا لعبة عادلة ومنسجمة مع القواعد المتبعة. ينظم الحكم نشاط اللعبة، وينفخ بالصفارة للإشارة إلى المخالفات، ويستعمل لذلك الإشارات أو الإيماءات باليد لتبيان نوع المخالفة التي وقعت.

تُلعب اللعبة النظامية لمدة محدّدة من الوقت، والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من النقاط في نهاية ذلك الوقت يُحدد على أنه الفائز. وإذا ما تعادل الفريقان في نهاية اللعبة، يلعبان فترات إضافية، إلى أن يُحدّد الفائز. ويستغرق كل وقت إضافي خمس دقائق.

ضمن اللعبة، هناك قواعد محدّدة على اللاعبين اتباعها وهذه بعض قواعد كرة السلة المعروفة عموماً:

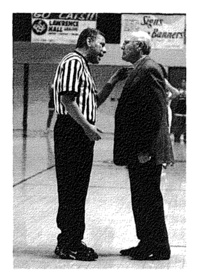
- إذا سمح فريق مهاجم بتوجُّه الكرة خلف خط منتصف الملعب وملامسته، قبل أن يلمسها الفريق المضاد، فهذه تسمى مخالفة (الملعب الخلفي)، في هذه الحالة، يكافأ الفريق المضاد بتسليمه الكرة.
- على اللاعب أن يجعل الكرة تثبت على أرض الملعب، وهذا ما يدعى بالتربيتات القصيرة (dribbling) للكرة، لكي يتحرك حول الملعب. وإذا ما أوقف التربيتات فلا يستطيع التحرك أكثر من خطوتين. إذا ربت اللاعب الكرة، وتوقف ثم قام بترتيبها من جديد، فإن الحكم يدعو إلى اعتبارها مخالفة تربيت مضاعفة ما يعني أن الفريق المضاد يستحوذ على الكرة.


إن لعبة كرة السلة هي ليست بأكثر من وضع كرة في سلة.

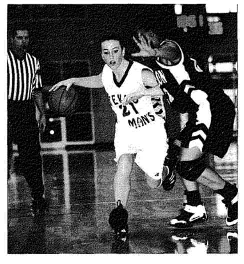
• كرة السلة هي حكماً رياضة عدم التلامس أو الاحتكاك. ولكن بالطبع إذا كنت قد شاهدت هذه اللعبة، فأنت تعلم أنه فعلياً فيها الكثير من التلامس. وعندما يكون هناك الكثير من التلامس، فإن هذا يُحسَب مخالفة شخصية تُحسَب أيضاً مخالفة عندما يحقق اللاعب مصلحته دون وجه حق من جراء الاحتكاك مع اللاعب المعارض. في الرابطة الوطنية لكرة السلة، (NBA)، يفصل اللاعبون بعد ارتكابهم ست مخالفات. وفي الكليات، خمس مخالفات إلى فصل اللاعب.

• إذا لم يكن اللاعب يقوم بتربيت الكرة، فهو يستطيع أن يحرِّك قدماً واحدة، ما دامت قدمه الأخرى المسماة قدمه المحورية تلامس الأرض. يجب أن تبقى القدم المحورية ثابتة، وإذا ما حرك اللاعب قدميه الاثنتين، بدون تربيت الكرة، فإن الحكم قد يعتبر هذا مخالفة تنقّل و(سير).

وإذا ما قام اللاعب أو المدرِّب بتصرف سيّيء مثل استعمال لغة تجديفية فقد يعتبرها الحكم مخالفة تقنية على سبيل الاستنساب. في الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA) يطرد اللاعبون والمدرِّبون بعد مخالفتين تقنيتين.



وإذا ما قام اللاعب أو المدرِّب بتصرف سيّيء مثل استعمال لغة تجديفية فقد يعتبرها الحكم مخالفة تقنية على سبيل الاستنساب.



بعد أن يفوز الفريق المهاجم بالكرة في النصف العائد له، لديه ثماني ثوانٍ لتحريك الكرة إلى النصف الآخر العائدً للفريق المضاد.

قوانين الوقت:

قانون الـ 24 ثانية.

يوجد عدد من التغييرات في الوقت تبين المدة المتاحة للفريق أو اللاعب للقيام بحركة معينة.

هذه هي أول قاعدة من أربع قواعد للوقت.

بعد حيازة الفريق للكرة لديه 24 ثانية فقط لرميها. وفي عدم القيام بذلك في الوقت المجدد تُعطى الأحقيّة بحيازة الكرة للفريق الآخر.

قانون الـ 8 ثوانٍ:

بعد أن يفوز الفريق المهاجم بالكرة في النصف الراجع له، لديه ثماني ثوانٍ لتحريك الكرة إلى النصف الآخر العائد للفريق المضاد.

وإذا لم يفعلوا ذلك فسيخسرون الكرة.

قانون الـ 5 ثوانٍ:

هناك أيضاً تحديد للوقت عند رمي الكرة وكذلك بالضربات الحرّة.

القيام بذلك يجب ألا يجاوز الخمس ثوانٍ.

قانون الـ 3 ثوانٍ:

بمقدور اللاعب أن يبقى في البقعة المحددة، أو الرئيسية للفريق المعارض لمدة ثلاث ثوانٍ.

وإذا لم يترك ضمن هذا الوقت فتحسب له مخالفة.



قد توقف اللعبة لكي يناقش المدربان الوسائل والخطط الجديدة للعبة مع اللاعبين. وهذا يستمر لدقيقة واحدة كحد أقصى.

وقت مستقطع

قد توقف اللعبة لكي يناقش المدربان الوسائل والخطط الجديدة للعبة مع اللاعبين. وهذا يستمر لدقيقة واحدة كحد أقصى.

ومع أن بالإمكان الحصول على تعليق واحد للعب خلال الوقت الإضافي، فإن كل فريق في مقدوره الحصول على تعليق واحد في كل ربع لعبة وعلى اثنين في الربع الأخير.

مهارات واستراتيجيات متنوعة



الهدف الرئيسي في كرة السلة هو تسجيل نقاط أكثر في خصمك. فالفريق المهاجم في خط الملعب النصفي للهجوم يرغب في خلق أوضاع للضربات المفتوحة، وإبعاد الخصم أو إقعاده عن اللعب، أو جعله يشارك مع لاعبين على نحو غير ملائم له. ومن خلال حركة الكرة، وحركة اللاعبين، وعمل الفريق على نحو مناسب، يستطيع الفريق أن يسجل الإصابات من ملعبه النصفي من خلال حركات هجومية.



هجوم الملعب النصفي

تأرجح الكرة

يتمركز مصوِّبو الكرة من داخل الملعب النصفي للهجوم، على الجوانب القوية والضعيفة، متباعدين بعضهم عن بعض مسافات معينة ومجتذبين الدفاع. بإمكان الهجوم أن يجعل خصمه يتحرك بتمريره الكرة من الجانب القوي إلى الضعيف وهذا ما يُعرف بتأرجح الكرة أو انعكاسها. وهذا أيضاً يرهق الدفاع ويبقي الهجوم متربصاً بغريمه ومنتظراً أن يقوم الخصم بأي خطأ. وهو أيضاً يسمح للهجوم بأن ينهك الدفاع قبل أن يحاول تسجيل الإصابات. من الممكن إيقاف اللعبة لكي يناقش المدرِّبون الأساليب والتخطيط الجديدين للعبة مع اللاعبين.



تأرجح الكرة

اللعبة المنعزلة:

إذا كان لدى الفريق نجم رياضي. فقد يحاول زجَّه في وضع تكون فيه الكرة معه وفي مكان يمكنه من خلق لعبة. في اللعبة المنعزلة يقف أربعة من اللاعبين في الجانب الضعيف من الملعب ومعهم دفاعاتهم ثم يُفرَّغ الجانب القوي من اللاعبين سامحاً للاعب الهجوم بعزل لاعب الدفاع ومواجهته وحده بطريقة مباشرة(one - on - one) . إن لاعبي الهجوم السريعين مثل ميامي هيت الحارس ايدي جونز غالباً ما كانوا يحظون بلعبة منعزلة تُجرى لهم.

إن هذا اللاعب هو الشخص الذي يُلجأ إليه، والذي يستطيع أن يُمرِّر ويخلق إصاباته الخاصة، حين تسير اللعبة نحو الإخفاق.

اللعبة المنعزلة

واللاعبون الكبار الذين يلعبون مباشرة بهذه الطريقة الفردية والذين لهم الحجم والمقدرة على الرؤية في الملعب، يستطيعون استعراض الدفاع والتخلص من ثنائية الفريقين.

لعبة بلاعبين (الاختيار - والاندفاع) إلى الأمام:

في لعبة الاثنين (لاعبين) يقف ثلاثة لاعبين إلى الجانب الضعيف من الملعب، ومعهم دفاعاتهم، ويكون اللاعبان الآخران منهمكين باللعبة المنعزلة، ويكون أحدهما عادة في موقعه، والآخر على خط المحيط الخارجي حيث سيلعبان بطريقة مزدوجة (two-on-two) على الجانب القوي من الملعب. في هذه اللعبة الثنائية غالباً ما يضع الدفاع لاعبين "حواجز" للهجوم والهجوم يضع حواجز للدفاع، لأن الدفاع لا يستطيع تحويل المدافعين لأنهم سيواجهون تزاوجاً غير ملائم سواء من ناحية الحجم أو السرعة.

حركة اللاعبين الاثنين

أحد عناصر اللعبة باثنين هو الاختيار والاندفاع إلى الأمام (pick - and roll). فالاختيار والاندفاع إلى الأمام (أو ضع حاجزاً واندفع) هي عندما يضع لاعب الهجوم حاجزاً قرب خط المخالفة.
واللاعب الذي في حوزته الكرة، وهو غالباً ما يكون الدفاع، يندفع بصورة مباشرة نحو الحاجز، فيتجه



اللاعب الحاضر نحو السلة، وتُمرر له الكرة من أحد اللاعبين في الفريق بحيث يقوم بضربة مفتوحة.

الموقع العالي:

الهجوم من موقع عالٍ هو حين يُسهَّل من قبل لاعب هجوم أو لاعب وسط مُتلقين الكرة عند خط المخالفة. وللاعب الكرة في الموقع العالي (عند خط المخالفة) له خمسة خيارات:

- يستطيع رمي الكرة إذا كان ذلك في مجاله.
- إذا كانت لديه مهارة في التعامل مع الكرة، وسرعة في خطوته الأولى، باستطاعته وضع الكرة على الأرض والاتجاه نحو السلة.
- يستطيع أن يتطلع لتمرير الكرة إلى لاعب الوسط أو إلى لاعب الهجوم الآخر في الموقع المنخفض.
- يستطيع التمرير إلى الدفاع الجانبي الضعيف، الذي يجب أن يكون مفتوحاً، لأن الدفاع ضده قد يصبح مضاعفاً.
- يستطيع أن يعيد التمرير إلى دفاع التسجيل ويعيد ترتيب الهجوم.

الهجوم المتحرك:

في كرة السلة، تلعب الفرق حتى أقصى حدود قدراتها. وفي الفرق الرياضية السريعة، يشجع الهجوم المتحرك على الحركة الدائمة، والتمرير كثيراً وهو ما يخلق فرصاً جيدة للتسجيل. إن حركة التمرير - ثم - الصد - المبعد هو عندما يمرر اللاعب الممسك بالكرة إلى زميل له ثم يشكل حاجزاً لزميل آخر لضربة مفتوحة أو للاستعداد لها. أما لعبة التمرير - ثم - الركض فتحصل عندما يمرر لاعب الكرة ثم يندفع نحو السلة لتمريرة معادية وللاستعداد للتهديف.

الهجوم المتحرّك

لعبة الانفراد:

إن الهجوم على شكل مثلث قد اخترع من قبل مدرب جامعة جنوب كاليفورنيا الأسطوري سام باري في الأربعينات من القرن المنصرم. وقد صمّم هذا الهجوم على شكل مثلث، أو الهجوم الثلاثي المدافع ليظهر أفضل المهارات والمواهب لدى لاعب معيَّن من خلال إطار هجوم الفريق بالكامل. وقد افترضت هذه الحركة أن اللاعبين كافة يتمتعون بمواهب متعددة تمكنهم من اللعب في أي مركز على الملعب.

الهجوم المثلث

يتألف الهجوم من حركة مستمرة للاعب، وألعاب القطع والتمرير. والهدف هو تغطية الملعب لخلق فرص للاندفاع، والتمرير والتهديف والقطع. ويجب أن يميز اللاعبون عدم التناسب في الحجم و/أو السرعة بين المهاجم والمدافع.

يشكل الفريق المهاجم المثلث على الجهة القوية بواسطة لاعب مركز متأخر، لاعب خط أساسي ولاعب على زاوية 45 درجة، مشكلين مثلثاً. وعندما تكون الكرة في حوزة أي من هؤلاء اللاعبين، يكون لديه الخيار في أن يُهَدِّف، أو يمرر أو يندفع. إذا تم تمرير الكرة، فإن الممرر يقطع باتجاه السلة، أو يصد للاعب ذي جهة ضعيفة. أما الممرر فيتم تعويضه في المثلث بواسطة لاعب قطع من الجهة الضعيفة يحضر إلى الجهة القوية. ومن المهم أن يكون الملعب متوازناً ومقسم على لاعبي القطع، وأن يكون هناك تمرير وتحرك دائم من قبل الفريق المهاجم.

إن الدفاع المثلث كثيراً ما يترك الخط الأساسي مفتوحاً، بحيث يرغب اللاعب المهاجم العظيم في الاندفاع. فإذا حضر المهاجم للمساعدة، فبإمكان المهاجم أن يرمي الكرة نحو الوسط تمهيداً لعملية قصف محتملة في السلّة.

الدفاع:

الدفاع هو، دون شك، أسهل المهارات للتعلم. وبإمكان اللاعبين أن يصبحوا مهرة خلال أسابيع بدلاً من الأشهر أو السنوات التي يحتاجها لاعب الهجوم للتحسن. ومع ذلك، فليس بإمكانك أن تتخطى الخطوات كافة وتتجه مباشرة نحو دفاع المناطق. عليك أن تتقن كيفية لعب وتعلم الدفاع في أي من وكل المراكز.

أصول وقواعد الدفاع:

1 . إن موقع الجسم في حالة الدفاع يسمح لك بالتحرك في الاتجاهات كافة. فتبعد الأقدام عن بعضها بما هو أكثر بقليل من عرض الأكتاف. وتبقي الركبتين منحنيتين، في حين يكون الظهر مستقيماً. ضع ثقلك على أخمص قدميك. رقّص قدميك بأن ترفعهما إنشاً أو إنشين عن الأرض بأقصى سرعة ممكنة. واجعل يديك مستعدتين للإمساك بالكرة.

2 . في وضع الدفاع، هناك طريقتان للحركة: إحداهما هي أن يندفع اللاعب بأقصى سرعة وبصورة فورية، أما الثانية فهي ما يدعى بالخطوة ـ القفزة أو الوثبة. إن الخطوة ـ القفزة تستخدم للعب الدفاع المغلق. يقتضي التمرين على كلتا الحركتين في وضعية الدفاع. إن جميع قواعد الدفاع تعتمد على إتقان الحركات بشكل متلازم.

3 . يجب أن تتمرن على المكوث مع اللاعب المهاجم. تمرّن على الحفاظ على مسافة تراوح ما بين ثلاثة ياردات وإلى حد أدنى يقارب القدم الواحد من المهاجم.

4 . دائماً أدفع الهجوم إلى جهة أو أخرى جانبية، سواء كانت الكرة معهم أم لا. ويقتضي أن تكون واعياً لأيّ ناحية، يميناً أو يساراً، يرغب الهجوم بالتحرك نحوها، ومن ثم منعهم من ذلك. إن تغيير اتجاه الهجوم يتضمن التوجه نحو المهاجم بميلان ٤٥ درجة عن اتجاهه، وببعد حوالى قدم إلى جانب الملعب عن وجهة المهاجم. وهذا التموقع يجعل من مرور المهاجم حولك في اتجاه مّا أسهل منه في الاتجاه الآخر.

تمرّن على عملية الدفع هذه بطريقتين: واحدة، بأن تتمرّن على الدفع مع البقاء مع الهجوم خلال نزولهم بالكرة في الملعب، والثانية تمرّن على الدفع من كل موقع من المواقع حول السلة: الزوايا، الجوانب والاتجاه المباشر.

5 . الدفاع يكون أكثر أهمية حول السلّة. هذه هي الأفضلية رقم واحد. امنع لاعبي المواقع الدنيا من التحرك بالاتجاه الذي يرغبون فيه. غطّ أي لاعب يقفز على أو يقطع الممر.

6 . إن صدّ الهجوم بالزندين المتصدين على الصدر ليس مهارة دفاعية يمكن استعماله في الهجوم أيضاً. إذا كنت تلعب الدفاع بصورة جيدة من حول السلة، فمن السهل استخدام الصد بالزندين.

7 . إن الدفاع عن ملتقط الكرة ـ أي الذي يتسلمها من لاعب آخر وينوي التحرك بها ـ قد يكون أمراً دقيقاً، يحتاج إلى الكثير من الخبرة ومعرفة التواصل.

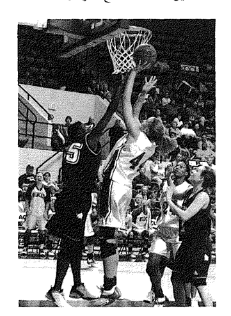
الدفاع

8 ـ إن الدفاع الجانبي الملائم، الضعيف والقوي في آن، هو المفتاح الفعّال للدفاع الجماعي للفريق. فلاعبو الدفاع في الجانب الضعيف (المدافعون البعيدون عن الكرة والذين يمكن أن يكونوا في الجانب الآخر من الملعب) يجب أن يساهموا في التعاون على الكرة. ويتضمن هذا التعاون المراقبة الدقيقة والتحرك لمنع الحركات الهجومية خصوصاً في الممرات الخاصة بكل لاعب.

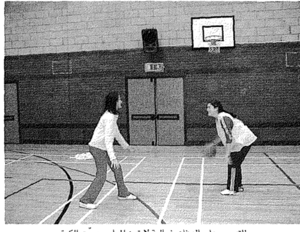
9 ـ المخاشنة هي جزء كبير من الدفاع. فيجب أن تصد أي لاعب مهاجم يمر بقربك، أو أن تلازم اللاعبين غير المُراقَبين وهم مندفعون نحو الشبكة.

عن الدفاع:

إن تعلم ما يدعى بالدفاع مع الكرة (تغطية اللاعب الذي يحمل الكرة) هو مهم، وكذلك دفاع الكرة (تغطية اللاعب من دون الكرة) لكن النوع الأخير ربما كان أكثر أهمية، إذ إن أربعة لاعبين يكونون بدون الكرة في أي لحظة، وواحد فقط يكون مع الكرة، وبالنظر إلى أن في لعبة لاعب مقابل لاعب (One-on-one)، بإمكان أي مهاجم أن يتسلل حوالي الدفاع، فإن على اللاعبين الآخرين دائماً المساعدة. كذلك، فإن اللاعبين الذين لا يحملون الكرة أو يراقبونها أن يكونوا مستعدين دائماً للاندفاع نحو الهدف كلما سنحت الفرصة لتسلُّم الكرة.



الدفاع يحاول أن يسيطر قبل أن يصل الهجوم إلى السلة.


للتدريب على الدفاع بفعالية لا تدع المهاجم يربّت الكرة.

إن الدفاع أسهل للتعلم من الهجوم، ليس لأن هناك إتقاناً أقل مطلوب، ولكن أيضاً لأن إفراغ المهارات الواجب تعلُّمها أقل.

المخاشنة هي من أسهل المهارات، إن لم تكن الأسهل بالمطلق، للتعليم. معلومة: العب لصدٍّ الهجوم بأن تضع خطوة وراء خط الدفاع، لأن الدفاع يحاول أن يمسك بالمهاجم قبل أن يصل الهجوم إلى السلة. ولتفادي الاصطدام، يجب على المدافع أن يتقدم على المهاجم مسافة ثلاثة أقدام قبل أن يقطع عليه من الأمام. وليس بإمكانك أن تتعلم الهجوم والدفاع في آن، بأن تلعب لاعب - لكل - لاعب (1-on-1) أو لاعبان - لكل - لاعبين (2-on-2) في آن. إنها نظرية خاطئة لأسباب عديدة. وكبداية، فإن لاعب هجوم ضعيفاً لن يفرض على الدفاع عملاً صعباً. ثانياً، على اللاعبين أن يركّزوا أكثر على مهارات الهجوم الفردية منها على ألعاب التسجيل. ثالثاً، ينتهي المدربون بأن يصححوا الهجوم أكثر من الدفاع. انسَ الهجوم كي يصبح بإمكانك أن تركّز بصورة تامة على الدفاع. وكي تتدرب على الدفاع بفعالية، لا تدع المهاجم يُرَبِّت الكرة.

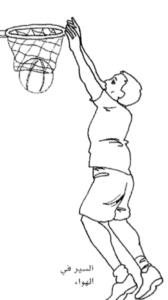
إن لعب المناطق ليس أسهل على التعلم من ألعاب الدفاع على أساس الشخص - مقابل - الشخص. وفي الواقع، فإن لعب المناطق هو أصعب على التعلم، لأن على اللاعب أن يتعلم كيف تتحرك المناطق، علاوة على مهارات الدفاع كافة.

لا تزحلق قدميك أو تصلب رجليك، إلا إذا كنت لا تمانع في أن يندفع اللاعبون نحوك لاغتنام الفرصة والوصول إلى الهدف، في حين أنك تغطيهم. يجب أن تحافظ دائماً على جهوزيتك ملقياً وزنك على أخمص قدميك بصورة دائمة كي تتمكن من تغيير اتجاهك والتحرك بسرعة.

إن زحلقة قدميك، أو تصليب رجليك، أو حتى إذا أخذت خطوات طويلة خلال الدفاع، يجعلك في وضع يمنعك من الحركة ولو للحظة: عندما تزحلق قدميك معاً، تصبح في حاجة إلى أن تعيدها لوضع مساوٍ لعرض الكتفين قبل أن تتمكن من الحركة، وعندما تصلب رجليك خلال الركض مثلما يعمل في تدريبٍ كرة القدم، فإنك تصبح في حاجة إلى أن تعيدهما إلى الوضع الطبيعي قبل أن تتحرك، أما إذا استخدمت خطوات طويلة، فعليك الانتظار حتى تكتمل الخطوة الطويلة هذه قبل أن تتحرك. تذكّر أن المهاجم يحتاج إلى برهة، لعلّها عشر الثانية كي يمر عبرك، لذلك يجب أن تكون مستعداً للانطلاق في كل لحظة، وقدماك على الأرض، ثقلك على أخماص قدميك، وبوضع دفاعي. مرة ثانية، يستطيع أيّ كان أن يكون لاعب دفاع جيداً، إذا تمرّن بصورة صحيحة وانتبه إلى هذه النصائح.

قصف السلة Dunking

إن قصف السلة، أو الانسياب نحوها هي من الألعاب التي لا تظهر قوة اللاعب أو إمكانياته في القفز فحسب، بل هي استعراض كامل لبراعاته وفنونه في منتصف الهواء. إن قصف السلّة هو تعبير رياضي عن القوة والرشاقة.



السير في الهواء

أساليب قصف السلّة:

السائرون في الهواء/ فنانو الأثير:

السائرون في الهواء هم لاعبون يضيفون نزعاتهم الفنية الخاصة إلى ألعاب قصف السلّة، مثل كُوْبي بريانت من فريق لوس أنجيلوس لاكيرز، جاسون ريتشاردسون من فريق غولدن ستايت واريوزر وستيف فرانسيس من فريق هوستن روكيتس. يعرض فنانو الأثير أفضل "قصفاتهم" عبر تفلتهم وشقهم صفوف الدفاع، وكذلك من خلال اختراقات سريعة دائرية تصيب الهدف. إن هؤلاء اللاعبين يستعرضون ألعابهم وحركاتهم الخلاّقة نحو السلة، مغيرين اتجاهاتهم في أحيان كثيرة، مُعلَّقين في الهواء قبل أن يقذفوا الكرة داخل طوق السلة بضربة جبارة ساحقة. ومعظم سائري الهواء يلعبون في مركز الدفاع الأمامي.

كانت حركات نجم فيلادلفيا السابق في الـ 76، جوليوس ارفنغ، قد طورت قصف السلّة من لعبة ذات نقطتين إلى شكل من أشكال الفن.

وفي الغالب، يظهر سائرو الهواء في مسابقات الـN.B.A لقصف السلّة، أكثر من لاعبي القصف القوي الصِرْف بالنظر إلى قدراتهم في أن يكونوا خلاقين ومثيرين للدهشة. إنهم مسرحيو الـN.B.A (الرابطة الوطنية لكرة السلة ـ "الأميركية").

إن المقدرة على التعلق في الهواء تعرف "بزمن التعلق". وكان نجم الـN.B.A كلايد دريكسر كثيراً ما يستعرض "زمن تعلقه" الشامخ في مباريات الـN.B.A للقصف "العنيف"، مما أكسبه لقب "كلايد الانسيابي".

القصف بقوة:

يفضل قاصفو السلة بالقوّة استخدام قوَّتهم الغاشمة لقصف السلة بالكرة بقوة فائقة. تستخدم عرض القوّة هذا لإرغاب الخصوم ولإشعال حماسة الرفاق والمعجبين ومشجعي الفريق. إن معظم لاعبي القصف بالقوة في الـ إن. بي. أي، كاللاعب انتونيو دايفيس من فريق تورنتو رابتورز، يرتفعون

مقدار قدمين عن الأرض للقصف. أما سائرو الهواء فيقفزون قدماً واحداً فقط فوق سطح الملعب.

ويقصف لاعبو "القصف بالقوة" عادة خلال سير المباراة عندما يكونون قريبين من السلّة، أو عندما يحصلون على "تمريرة هوائية"، والتمريرة الهوائية تحصل عندما يرمي لاعب التمرير الكرة للقاصف عندما يكون هذا في الهواء فيقوم بقذفها إلى داخل السلة وهو مازال في الهواء قبل أن تطأ قدماه الأرض.

إن معظم "قاصفي القوة" هم "الرجال الضخام" في فرقهم، يشغلون مركز "القوة الأمامي" أو "الوسط". ولا يخشى بعض الحراس/الأقوياء القاصفين من منازلة "الأشجار العالية" الذين يحمون السلّة في الفريق الخصم. هؤلاء اللاعبون يندفعون نحو السلّة أو يقومون بما يدعى "الهجوم على الحاجز". ولعلّه لا يوجد حالياً أي لاعب "يرمي نزولاً" أشد من لاعب الوسط في فريق لوس أنجيلوس لايكرز، شاكيل أونيل. وقد أقدم "شاك" فعلياً على تكسير ألواح السلة عند قصفه لها. ومثل أونيل، فلاعب الـN.B.A الوسط السابق داريل دوكنز كان الأول الذي تمكن من كسر لوحة السلة بسبب "ضغطاته المتوحشة". ويقصف لاعبو القصف بالقوة من خلال خصومهم أو من فوقهم.

لا يرغب أي لاعب في أن يُقْصَف عليه أو "يُصَوَّر". وهذا التعبير نشأ من كون الملصقات التي تظهر هذه الأساليب من اللعب تؤخذ من صور فعلية لها. أما "الوجهيّة" فإنها تطلق عندما يتم القصف مباشرة على وجه الخصم.

القصف الساحق

القفز:

حجم اللاعب وطوله ليس له تأثير كبير.

كان اللاعب الأمامي السابق في الـN.B.A سبوود ويب أقصر لاعب على الإطلاق يربح مباراة القصف الساحق، بطول لا يجاوز الخمسة أقدام وسبعة إنشات (170 سم)، ووزن يبلغ 133 باونداً (60 كلغ تقريباً). توصل ويب، عبر اشتراكه في مباراة "القصف الساحق" لعام 1986، إلى المرحلة النهائية منافساً زميله في فريق أتلانتا هوكس، دومينيك ويلكنز المعروف أيضاً "بفيلم الأضواء العالية الإنساني"، والذي كان قد حاز اللقب في العام السابق، متغلباً على مايكل جوردان.

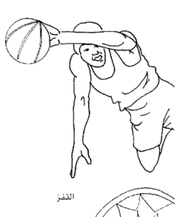
يومئذ، وكان سبوود يلعب أمام جمهوره من مدينته دلاس، قذف الكرة بقوس عالٍ، وببطء، ليمسك بها من الخلف ويقذفها قاصفاً السلة، مسجلاً علامة كاملة.

العمودي:

العمودي للاعب هو شكل مختصر للقفزة العمودية، تشير إلى الارتفاع العمودي الذي يتمكن اللاعب من القفز إلى مستواه من مركز ثابت. واللاعبون الذين يتمتعون بعمود كبير يمكنهم أن يستفيدوا من "قفزاتهم" هذه "ليجاوزوا الملعب".

نصيحة في القفز:

اشتغل على توقيتك وتفجّر قدرتك، مارس تمديد رجليك وتمارين تقوية رجليك بصورة دائمة. إن التمديد عندما تكون متعباً يساعد على تحسين قدرتك على الاحتمال وقوّتك.



القفز

صد الرميات ونزع الأهداف:

تعزى الرمية المصدودة إلى اللاعب المدافع الذي يغير اتجاه الرمية بأن يلمس الكرة بعد أن تكون غادرت يدي الرامي. فإذا لم تدخل الكرة السلة، اعتبرت الرمية مصدودة. أما نزع الأهداف فإنه يحصل عندما يتدخل لاعب الدفاع بصورة غير قانونية في اتجاه الكرة وهي على حافة حلقة السلة أو باتجاهها المنحدر نحو السلّة. وفي هذه الحالة تعتبر الرمية صحيحة، ويحصل الفريق المهاجم على النقاط العائدة للرمية. أما الفريق المدافع، فإنه يحصل على الكرة للانطلاق بها من نهاية الملعب.

وقد يعمد المدربون إلى إعطاء المدافعين تعليمات لإرشاد أو توجيه رجلهم إلى السلة. وباللعب انطلاقاً من الرجل الذي يحمون، يصبح بإمكان المختصين بصد الرميات أن يساعدوا في الدفاع، بالتوجه عبر الممر المحدد لصد الرميات والنضال ضدها.

لاعب الوسط السابق ديكمب موتومبو هو أحد كبار صادّي الرميات في تاريخ اللعبة.

إن توافر صاد الرميات يعتبر من الأفضليات، ويسمح للاعبي الدفاع عن الحدود بأن يصبحوا أكثر جرأة، فيلجؤون إلى اللعبات المختلسة، عارفين بأن لاعب الوسط يقوم بحراسة منطقته.

ويؤمن اللاعب صادّ الرميات أفضلية سايكولوجية لفريقه عبر حضوره المهدد للاعبي الهجوم. ويمكن لصاد الرميات أن يفرض على الرماة (من الفريق المقابل) أن يغيروا رمياتهم، أو أن يركّزوا على صاد الرميات نفسه، بدلاً من رمياتهم. إن تواجد لاعب دفاع يهابه الأخصام يمكن أن يكون فعالاً جداً في زرع الفوضى في الثقة التي يتمتع بها المهاجم الخصم، خصوصاً قرب السلة.

هناك عوامل عديدة تساعد في خلق صاد رميات جيد:

1 . **التوقيت**: على صاد الرميات أن يكون قادراً على تقدير اللحظة التي سيطلق فيها المهاجم الكرة، ثم يقدم على صدها قبل أن تصبح في مسارها المنحدر، وألا تصبح في حالة الهدف المنزوع.

2 . **السرعة**: معظم الصدات تحصل بسبب الدوران لمساعدة زميل محوط بالخصوم.

3 . **الطول**: معظم قادة صد الضربات في الـ إن. بي. أي هم بطول 6 أقدام و 10 إنشات (210 سم) أو أطول.

4 . **أن يكون أعسر:** بالنظر إلى كون معظم الهدافين هم أيمنيون . يستخدمون يدهم اليمنى اعتيادياً . فإن لاعبي الدفاع العسراويين . الذين يستخدمون يدهم اليسرى اعتيادياً . يمكنهم أن يتوصلوا إلى إتقان كامل لضربات الصد وذلك لتمكنهم من إبقاء الكرة على الجهة نفسها التي تقع فيها يدهم العاملة في صدها . صد الكرة.

5 . **القدرة على القفز:** القافزون الكبار أمثال كلارك يستفيدون من مهاراتهم الرياضية بتحوير الضربات.

السير في الهواء

تداول الكرة:

1 . **التمرير والإمساك بالكرة:**

مستخدماً اليدين معاً، مرر الكرة بضربها على الأرض بين رجليك من الأمام إلى الوراء ثم أمسك بها بيديك الاثنتين وراء ظهرك. ثم أعد الكرة من الوراء إلى الأمام بالطريقة نفسها وأمسك بها بيديك الاثنتين أيضاً أمام جسمك. إن هذا التمرين يساعد على زيادة وعي الجسم.

2 . **اعصر الموزة:**

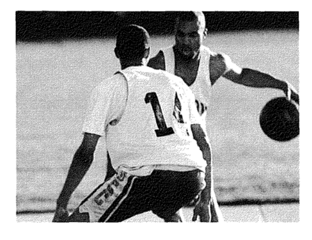
يساعد هذا التمرين على زيادة قوة الأصابع، أمسك بالكرة أمامك بموازاة العينين، بيديك الاثنتين. واعصر الكرة بين أصابع إحدى يديك وإبهامها، وادفعها من يد إلى أخرى بأقصى سرعة ممكنة. إن قوة أكبر في الأصابع واليد سوف تحسّن قدرتك على التحكم بالكرة.

3 . **تربيت الكرة خلال الجلوس والوقوف:**

خلال قيامك بالقعود لمستوى الركبة، ربِّتْ الكرة بواسطة يدك اليمنى وأنت تعود إلى وضعية الوقوف، ثم واصل التربيت حول قدميك، ثم مرر الكرة إلى يدك اليسرى وأنت تعاود القعود، ثم ربت الكرة بهذه اليد وأنت تستعيد وضعية الوقوف، ثم حول قدميك مرة أخرى، لتعود فتمرر الكرة إلى يدك اليمنى. استمر بأقصى سرعة ممكنة.

4 . **أَلمسْ - أَلمسْ - أَلمسْ:**

هذا تمرين آخر للتعامل مع الكرة والذي يبدو ظاهرياً صعباً جداً في البداية، ولكن بالممارسة اليومية، يساعد على قدرتك في معالجة الكرة. ويدعى هذا التمرين الْمس . الْمس . الْمس لأن ذلك ما تفعله في الواقع. إذ بينما تمسك بالكرة بين ساقيك، فإنك تقدم على لمس الكرة مرة واحدة بيدك اليمنى (الأصابع) من الأمام، ثم بيدك اليسرى (الأصابع) من الأمام، ثم بيدك اليمنى من الوراء، وأيضاً بيدك اليسرى من الوراء. ثابر على هذه الطريقة بأقصى ما تستطيع، وقبل مرور مدة طويلة ستتمكن من السيطرة على هذه المهارة.



ربت الكرة بأقصى سرعة ممكنة في رقم 8 بين الساقين وحولهما

5. التربيت:

هذا تمرين يساعدك في التدرب على التعامل مع الكرة. ربت الكرة بأقصى سرعة ممكنة على شكل الرقم بين الساقين وحولهما. استخدم الأصابع خلال التربيت، وربت على أخفض ارتفاع ممكن وبسرعة. بَدِّلْ من اليمنى إلى اليسرى وبالعكس. مثال: ابدأ باليد اليمنى مُرَبِّتاً الكرة إلى الأمام، ثم ربت بين الساقين باليد اليمنى، ثم تحول إلى اليد اليسرى وربِّتْ من الوراء، حول جهتك اليسرى إلى الأمام وراجعاً بين الساقين. ثم بَدِّل إلى اليد اليمنى وراء الجسم ثم حول الجهة اليمنى.

حاول أن تمارس هذا التمرين بأقصى سرعة ممكنة، وستتحسن مهاراتك في التربيت عبر التمرين اليومي.

6. امسك. امسك. امسك.

هذا تمرين يعمل على مهارتك في التعامل مع الكرة. امسك الكرة بيديك الاثنتين وضعها بين ساقيك بحيث تكون اليمنى إلى الأمام واليسرى إلى الخلف. وبسرعة بدِّل يديك (الآن اليسرى إلى الأمام واليمنى إلى الخلف) من دون أن تدع الكرة تصل إلى الأرض.

7. المقص والأرجل:

في بداية التمرين، ضع قدمك اليسرى إلى أمام اليمنى ثم اضرب الكرة بقوة بين ساقيك من اليد اليمنى إلى اليسرى. وحالما تصل الكرة إلى اليد اليسرى، بدّل وضعية قدميك بحيث تصبح القدم اليمنى إلى الأمام من اليسرى، ثم اضرب الكرة مرة ثانية بين رجليك. إن تبديل القدمين يجب أن يحصل مع كل ضربة كرة.

8. مشية السرطان (السلطعون):

يمكن أن يمتد هذا التمرين من خط النهاية إلى خط الوسط. اخط خطوة واحدة إلى الأمام برجلك اليسرى، ومرر الكرة من يدك اليمنى إلى اليسرى تحت الرجل اليسرى. وحالما تبدأ بالخطوة التالية بالرجل اليمنى، مرر الكرة من يدك اليسرى إلى اليمنى تحت الرجل اليمنى.

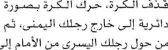
أكمل هذا النمط من الحركة نزولاً في الملعب.

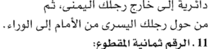
9. المراوحة في المكان على شكل الرقم ثمانية:

حرّك الكرة حول قدميك كما في تمرين الرقم 8، ولكن إضافة إلى ذلك، راوح مكانك.

10. تمرين الرقم ثمانية المعكوس:

لهذا التمرين، تابع التعليمات المذكورة في تمرين الرقم ثمانية، باستثناء تعديل حركتك عند قذف الكرة بحيث تصبح معكوسة. بعد قذف الكرة، حرّك الكرة بصورة دائرية إلى خارج رجلك اليمنى، ثم من حول رجلك اليسرى من الأمام إلى الوراء.





تمارين كرة السلّة

11. الرقم ثمانية المقطوع:

تُحَرِّك الكرة حول الرجل اليسرى من الخارج، من الوراء إلى الأمام. ثم تمرر أمام الجسم وحول خارج الرجل اليمنى من الأمام إلى الوراء. تصبح الكرة الآن بين الرجلين وراء الجسم. اقذف الكرة، وخلال ارتدادها، حول وضعية اليدين، وحول يدك اليمنى من الوراء إلى الأمام، واليسرى من الأمام إلى الوراء. امسك بالكرة قبل أن ترتد مرة ثانية. استمر في رسم أرقام الثمانية.

12. صعوداً على السُلَّمْ:

امسك بالكرة أمامك، ثم مَرِّرْها من يد إلى أخرى مستعملاً أصابعك فقط. انطلق من مستوى الخصر إلى أن تصل إلى الأعلى من رأسك، ثم اعكس العملية نزولاً. إن هذا التمرين سيساعدك على تطوير السيطرة على رؤوس أصابعك مما أنت في حاجة إليه للتعامل مع الكرة بصورة صحيحة.

13. دائرة الكرة:

إن الطريقة الرائعة كي تصبح مرتاحاً مع "كرة" السلة هو في أن تأخذ هذه الكرة وتمررها ضمن دائرة حول رأسك، ثم حول خصرك، وأخيراً حول ركبتيك. اعكس العملية وخذ الكرة صعوداً من حول الركبتين، والخصر إلى الرأس.

14. حول العالم:

دُرْ بالكرة أولاً حول رأسك، ثم حَوِّلَ خصرك، وأخيراً الصق ساقيك بعضهما ببعض، ثم دُرْ بالكرة حول الرجلين معاً بمستوى الركبتين. افرد رجليك، وانحن بمستوى الخصر، ثم مرر الكرة

حول إحدى الرجلين ثم حول الثانية. إن هذا سيمنحك إحساساً بالكرة ويجعلك مرتاحاً أكثر في تعاملك معها. لقد برهن هذا التمرين على كونه تدريباً جيداً على السرعة والتناسق، وكذلك كمكيف جيد للذراعين.

15. الرقم 8:

افرد ساقيك احنِ خصرك، مرر الكرة بين رجليك، حول إحدى الرجلين، ثم بين الرجلين ثانية، ثم حول الرجل الأخرى، صانعاً الرقم ثمانية. إن هذه العملية ستعطيك إحساساً بالكرة وأنت تمررها حواليك. أبْقِ رأسك منتصباً دون النظر إلى الكرة وزِدْ من سرعتك.

حركة الأقدام:

1. القطع على شكل "V"

إن القطع على شكل "V" سيساعدك على التفلت من دفاع الخصم للإمساك بتمريرة. وللقيام بهذه الحركة عليك أن تأخذ بضع خطوات في اتجاه ما، وبينما تكون قدماك على مسافة أقرب فيما بينهما، ثبّت قدمك، وبسرعة اندفع في الاتجاه الآخر بخطوة كبيرة.

2. القطع على شكل "L"

عندما ترغب في تنفيذ هذه الحركة، تبدأ عندما تكون واقفاً على طرف مستطيل الرمية الحرة، ثم تفرض على دفاع الخصم الذي يلازمك، السير صعوداً على حدود المستطيل. وعندما يصبح زميلك في الفريق مستعداً لتمرير الكرة إليك، تخطو باتجاه المدافع، وتلامسه، ومن ثم تبدل سرعتك بشكل خاطف بدفع قدمك الداخلية باتجاه جناح الملعب.

3. حركات الأقدام الإيجابية:

حالما تتسلم تمريرة وتواجه السلة، في الغالب تكون قد أنجزت القدم المحورية. هذه القدم يجب ألا تتحرك من مركزها إلى أن الكرة يديك عندما تُرَبِّت الكرة.

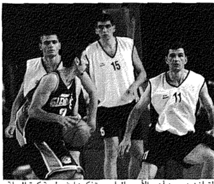
حركات الأقدام الإيجابية هو تعبير يصف القدم "الحرة". وبغض النظر عن النمط الذي تتمركز عبره، فإن قدمك الحرة يجب أن تبقى دائماً أمام قدمك المحورية ولو بصورة قليلة. هذا الوضع يعطي اللاعب المهاجم سيطرة على الأمور ويعطيه القدرة على مهاجمة الدفاع.

على اللاعب أن لا يسمح بتراجع القدم الحرة من القدم المحورية، بالنظر إلى أن هذا الوضع يعطي المدافع الفرصة للضغط والاقتراب من الممسك بالكرة، وجعله



التربيت حول الخصر مع استعمال حركات القدمين

معتمداً على قدمه الخلفية وإجباره على التراجع عن السلّة. ما إن تصبح إحدى القدمين حرة، فإنها تصبح القدم الوحيدة التي يمكن أن يستعملها اللاعب للاحتيال وإظهار نفسه وكأنه يرغب في التحرك باتجاه ما، دون أن يفعل.



التوازن هو من أهم الأمور الواجب تذكرها في لعبة كرة السلة.

4. التوازن:

يعتبر التوازن أحد أهم الاعتبارات الواجب تذكرها في لعبة كرة السلة. وللحصول على توازن بدني جيد، يجب أن تحافظ على قاعدة ارتكاز واسعة بالمحافظة على قدميك بعيدتين عن بعضهما بمسافة توازي عرض الكتفين على الأقل. كذلك، فالانحناء المناسب بمستوى القدمين والخصر يساعد في حفظ التوازن أيضاً. والآن، حاول أن تبقي رأسك فوق نقطة الانتصاف بين القدمين. بهذا الشكل تحصل على أفضل توازن بدني ممكن.

5. كيفية التمحور:

يعتبر التمحور من المهارات الأساسية التي تساعد على تخفيف ضغط الهجوم عن اللاعب، ويمكن أن تكون مهارة رائعة تساعد صاحبها على بدء حركة الهجوم. والتمحور هو أن تدور حول الجزء الأمامي من القدم. وما إن تختار الرجل ـ المحور حتى يصبح من واجبك أن تبقيها على اتصال بأرض الملعب إلى أن تبدأ بالتربيت، أو التهديف أو التمرير (وبالإمكان أن تطير في الهواء إذا أردت التهديف أو التمرير). إذا تحركت قدمك ـ المحور من دون أن تربت الكرة، أو تهدِّف أو تمرر، فإن ذلك يعتبر مخالفة تدعى المشي، وتعطى الكرة في هذه الحالة إلى الفريق المنافس.

ويحصل التمحور العكسي أو الخلفي عندما يدور اللاعب إلى الوراء، أما التمحور الأمامي فيحصل عندما يدور اللاعب إلى الأمام.

6. التمحور السريع:

عندما تريد أن تنفذ ألعاب تمحور معجَّلة، أو ألعاب قطع سريعة للطريق، والحفاظ على توازنك في الوقت نفسه، من المهم أن تبقى على أطراف قدميك. ذلك أنك إذا أردت الحركة بسرعة والمحافظة على الكرة، فإن البقاء على أطراف قديمك أثناء اللّعب ستجعل حركتك أسرع.

التربيت

1. بين الساقين:

طريقة أخرى متقدمة لتغيير الاتجاهات وحماية الكرة هي بواسطة تربيت الكرة بين الساقين. ويقتضي استخدام هذه المهارة فقط عند الحاجة لتغيير الخطوة وضبطتها، وليس لإظهار التفنن في اللعب.

ربت الكرة باتجاه ما. اقفز وتوقف، ثم ربت الكرة من الأمام إلى الوراء وبين ساقيك لحماية الكرة. حَوِّر اتجاهك باتخاذك خطوة كبيرة، ثم انفجر راكضاً عبر الدفاع.

بين الساقين

2. التربيت مع الاستدارة:

ربت الكرة في اتجاه ما، ثم، وبسرعة أقفز وتوقف، بدِّل محورك، ألجأ إلى تربيتة إضافية بواسطة اليد نفسها، ثم ادفع الكرة أمامك وانفجر عبر خط الدفاع. يجب أن تنفذ هذه الحركة على علو منخفض وتحت السيطرة التامة تحسباً من انقلابها وإعطائها نتيجة عكسية.

3. التربيت السريع مع الرؤوس المرفوعة:

ضع 4 خطوط على كل نهاية من نهايتي الملعب، ومدرب على كل خط من خطي الرميات الحرة. دع أحد اللاعبين يركض مربتاً صعوداً في الملعب، حتى يصل إلى خط الوسط. عندئذ يقوم المدرب برفع أصابعه (1، 2، 3 أو 4) على اللاعب عندئذ أن يرمي الكرة إلى الخط المناسب، وعندئذ على متسلم الكرة أن يسرع باتجاه النهاية الثانية مربتاً الكرة، ويكرر العملية نفسها. في الفرق المتقدمة بالإمكان جعل اللاعبين يركضون في الاتجاهين في الوقت نفسه لزيادة عدد اللعبات المكررة.

4. كامل الملعب والرؤوس عالية:

في تمرين التربيت على كامل الملعب، يقف المدرب في نهاية الملعب، وعندما يظهر الهدف المطلوب عبر يديه، يتوجب على مربت الكرة أن ينفذ تمريرة، ثم يقطع باتجاه السلة ويتسلم التمريرة المعادة في المدرب. وبوجود مساعدين أو مديرين، بالإمكان تنفيذ هذه الحركة في نقاط متعددة من الملعب.



التربيت مع الاستدارة

5. الرؤوس المرفوعة:

هذا تمرين ثابت على التربيت، حيث يكون اللاعبون على خط النهاية منفذين شكلاً جيداً من التربيت. وكمدرب فإنك تحمل بين يديك كرة سلة ترميها بهدوء إلى اللاعبين المختلفين الذين عليهم أن يعيدوا الكرة إليك بواسطة يدهم الحرّة.

6. استعمل الزوايا:

أحد أفضل التقنيات لجلب الكرة نحو الهدف هو استخدام الزوايا لصالحك، فبدلاً من القيام بحركة عظيمة لتجاوز أحد اللاعبين، على



التربيت في كرة السلة

حامي اللعبة المبتدىء أن يركّز على عملية تربيت منخفضة، مع حماية الكرة بجسمه وبيده الممدودة، ومن ثم التقدم بالكرة عبر الملعب مستخدماً زاوية 45 درجة. وعندما يشعر بثقل الدفاع، ويصبح اللاعب الخصم أمامه، عليه أن يبدل اتجاهه ويهاجم بزاوية ٤٥ درجة أخرى.

7. التربيت السريع:

يستخدم التربيت السريع للتقدم بالكرة سريعاً باتجاه السلة مقابل ضغط ضئيل من الدفاع، أو بغياب الدفاع تماماً. يجب أن تكون يد اللاعب المهاجم (المربِّت) خلف الكرة دافعاً إياها إلى الأمام، ثم راكضاً وراءها للحفاظ عليها. وهذا يمنع ما يدعى "بالرفع بالكف" أو "بالحَمْل" الذي يؤدي إلى احتساب مخالفة على اللاعب. ويمكن للتربيت السريع على الملعب المفتوح أن يكون أكثر (ارتفاعاً) من بقية أنواع التربيت. إن التربيت المسيطر عليه يجب أن يكون بمستوى الركبتين، أما التربيت السريع فيمكن أن يكون بمستوى الخصر أو حتى الصدر.

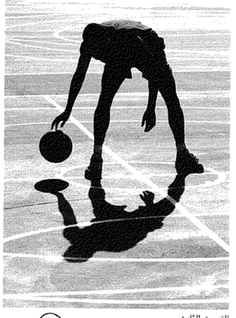
8. 30 ثانية من "النمط الحر":

لمدة 30 ثانية من التمرين، يمكنك استخدام مجموعة من أحسن لعباتك. اخلط ما بين حركات التربيت (المقطوعة، من الداخل إلى الخارج، بين الساقين، خلف الظهر، الخ) عدل في السرعة وفي "إيقاع" التربيت، عدل في ترتيب حركات التربيت.

9. الفراشات:

مارس تربيتتين تماماً بين رجليك، بانخفاض وبثبات في المركز، ثم مد يدك إلى الوراء ونفذ تربيتتين أخريين في النقطة نفسها. ثم أعد الكرة من الأمام، وأعد الحركة بقدر ما تستطيع وبالسرعة القصوى الممكنة.

10 . البندقية الأوتوماتيكية:



التربيت الثابت

تبني التناسق وتمنحك شعوراً جيداً نحو الكرة. ربِّت الكرة بانخفاض شديد، وبسرعة كبيرة. استعمل زوايا مختلفة لرمي الكرة.

11 . التربيتات الثابتة:

اجلس القرفصاء في وضع الدفاع، ثم ربِّت الكرة بارتفاع معتدل (حوالى قدمين عن سطح الأرض)، ثم على ارتفاع عالٍ (بمستوى الكتف) وأخيراً منخفض (حوالى 4 إنشات عن سطح الأرض). نفذ هذه الحركة بيديك الاثنتين.

بدل السرعة و "الإيقاع" للتربيت خلال تنفيذ الحركة.

12 . التربيت مع كرات متعددة:





تمرّن على التربيت مستخدماً أكثر من كرة سلة واحدة في الوقت نفسه. حاول تبديل الكرات بأن تمررها إلى الوراء أو بين الساقين. وعندما تتقن الحركة مع كرتين، تقدم أكثر باستعمال ثلاث كرات. حاول أن تجعلهم جميعاً يقفزون في كل الأوقات. ذلك ليس سهلاً. لكن هذه الحركة ستجعلك مرتاحاً أكثر وأنت تربت الكرة خلال المرور المكتظ في حالات اللعب الحقيقية.

13 . حركة الخطوة المتعثرة:

هي شبيهة بالتربيت المتردد. أعط كلاً من اليدين وقتاً كافياً للتدريب. مثال: ربت بقوة باليد اليسرى، محاولاً تجاوز المدافع، ثم توقف بسرعة، وبسرعة حرِّك قدميك بشكل متعثر (متلعثم) اليسرى أولاً، ثم اليمنى، ثم اليسرى، ومن ثم انطلق كالسهم نحو السلة.

حاول أن تبقي كرتين قافزتين في كل الأوقات. إن هذا سيجعلك مرتاحاً أكثر وأنت تربت الكرة خلال المرور المكتظ في حالات اللعب الحقيقية.

اللعب الدفاعي:

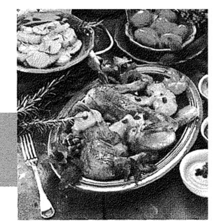
1. استيعاب الملعب:

في كل مرة يحصل اللاعب على الكرة، عليه أن يجمع نفسه وينظر عبر الملعب قبل المباشرة باللعب. إن عدم الإحاطة بوضعية الملعب تؤدي إلى عبور اقتحامي، ومخالفات هجومية (أو عدوانية) على المدافعين الذين لم نشاهدهم، وعدم التمكن من مشاهدة اللاعبين الآخرين في الفريق نفسه، الذين تكون طرقهم نحو السلة مفتوحة أكثر ويمكنهم التقدم عبر الملعب بسهولة أكبر وبنتائج أفضل.

2. لما التربيت؟

فقط بعد أن ينظر اللاعب أمامهُ (بتَمَعُّن) يمكنه أن يترك الكرة لتمس الأرض. وعندئذٍ فقط لدفع الكرة صعوداً عَبْرَ الملعب، الاندفاع نحو السلة، أو لتحسين زاوية التمرير. وآنئذٍ وخلال دفع الكرة إلى الأمام مع التربيت، يجب أن يكون بإمكان اللاعب أن يربت الكرة دون أن يفكر في عملية التربيت أو المدافع الذي يقوم بحراسته. إن هذا يجعله متفرغاً لرؤية الملعب، ومستعداً لتمرير الكرة إلى زميله في الفريق ذي الطريق الأكثر انفتاحاً.

في كل مرة يحصل اللاعب على الكرة عليه أن يجمع نفسه وينظر عبر الملعب قبل المباشرة باللعب.



احتياجات لاعبي كرة السلة الغذائية

إن كرة السلة لعبة مجهدة جداً وتتطلب من اللاعبين السرعة، وخفة الحركة والقوة طوال مدة المباراة. إن الذروة في مستوى الطاقة المطلوب تحقيقها في لعبة كرة السلة يمكن أن تدفعه إلى حده الأعلى عبر تأمين مستوى معقول من السوائل ومن التغذية الصحيحة قبل المباراة وبعدها.

تعزيز السوائل في الجسم:

إن أحد الأسباب المألوفة للتعب المبكر خلال التمارين هو الجفاف (أو نقصان السوائل في الجسم). كل لاعب يجب أن تكون لديه أو لديها قنينة رياضية خاصة. فالسوائل الباردة ذات النكهة مثل المشروبات الرياضية، تشجع على الشرب وتساعد الرياضيين على استعادة السوائل المفقودة.

ويمكن الحؤول دون جفاف أجسام الرياضيين باعتماد الخطوط الدالّة التالية:

الخطوط الدالة لمنع الجفاف:

قبل اللعب:

- اشرب من 17 إلى 20 أونصة من السوائل من 2 إلى 3 ساعات قبل اللعب.
- اشرب كمية أخرى من 7 إلى 10 أونصات من السوائل من 10 إلى 20 دقيقة قبل اللعب.
- سجل الوزن الأدنى لتقدير كمية السوائل المفقودة.

في الملعب:

- سجل الوزن الأدنى لتقدير كمية السوائل المفقودة.
- اشرب كحد أدنى من 7 إلى 10 أونصات من السوائل كل 10 أو 15 دقيقة.



على كل رياضي أن يخضع نفسه لتجارب عدة لتحديد أي أطعمة يشعر بأنها الأفضل، من الناحيتين الفيزيولوجية والنفسية، ويحتاج أيضاً إلى تناول كمية جيدة من الفواكه ذات الألياف أو الحمضية للمساعدة على الهضم.

بعد اللعب:

- سجل الوزن بعد التمرين لتقدير كمية السوائل المفقودة.
- خلال فترة ساعتين من انتهاء التمارين أو المباراة، اشرب على الأقل 20 أونصة للباوند الواحد من خسارة في الوزن.

ويحتاج لاعبو كرة السلة إلى الإرشاد عما يجب أن يتناولوه قبل التمرين أو المباراة. إن الوجبة التي تسبق الحدث مهمة لأنها تمنع اللاعب من الشعور بالجوع، وتساعده على الاستعداد الذهني للمباراة، وتؤمن له الوقود والسوائل الضرورية لعضلاته، وعلى كل لاعب أن يخضع نفسه لتجارب عدة للتعرف إلى أفضل الأطعمة بالنسبة إليه، سواء من الناحية الفيزيولوجية أو النفسية. وفيما يلي بعض النصائح التي يمكن الرجوع إليها عند التخطيط لوجبة ما قبل الحدث:

- تناول أطعمة مألوفة لديك. لا تجرب أبداً أطعمة جديدة في يوم المباراة. جرب الأطعمة فقط خلال أيام التدريب.
- على اللاعبين تناول الأطعمة من ساعتين إلى 4 ساعات قبل بدء المباراة لإعطاء أجسامهم الوقت الكافي لهضم الطعام. وكلما قرب الوقت بين تناول الطعام وبدء المباراة، وجب الإقلال من كمية الوجبة.
- تناول أطعمة ذات محتوى عالٍ من الكاربوهيدرات. والاختيار الجيد يشمل الكعك الطري المصنوع من القمح الكامل، والخبز، والفواكه وألواح الشوكولا ذات الطاقة مثل الـ "غاتورايد أنرجي بار". إن هذه الأطعمة ذات قابلية عالية للهضم من قبل معظم الرياضيين.
- إذا كان لدى أحد الرياضيين قابلية للإحساس بمشاكل في المعدة، فتناول وجبات صغيرة على دفعات متعددة، بعض الرياضيين يتحملون الوجبات السائلة، مثل الـ "غاتورايد نيوتريشن شايك"، أفضل من تحمُّلهم للأطعمة الصلبة.

• للبقاء قوياً. أضف بعض الأطعمة المحتوية على البروتين إلى المأكولات ذات المحتوى العالي من الكاربوهيدرات في وجبات ما قبل الحدث تضم شرحات من لحم الحبش، الدجاج، لحم البقر الهبرة، السمك، اللبن، لحم البقر أو الحبش المقدد، وغيره.

حالما ينتهي الرياضيون من وجبة ما قبل المباراة، عليهم أن يباشروا بارتشاف السوائل خلال الفترة الفاصلة حتى بدء المباراة ليكونوا أكيدين من مباشرة اللعب بسوائل جسمية كافية.

استعادة النشاط بعد اللعب:

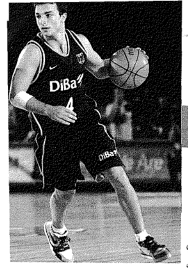
إن الأطعمة ذات المحتوى العالي من الكاربوهيدرات ضرورية لإعادة تزويد خزانات الطاقة في العضلات بعد التدريب أو المباراة. ويقتضي تناول الأطعمة الغنية بالكاربوهيدرات مع بعض البروتينات خلال مهلة 30 دقيقة بعد التدريب أو المباراة.

ومع الوقود، يقتضي أيضاً استرجاع السوائل بعد التدريب. وفي الوضع المثالي، يقوم الرياضيون بتحديد أوزانهم عند البدء وعند الانتهاء قبل التدريب وبعده.

وتدل الأبحاث على أن من الضروري استرجاع 20 أونصة من السوائل للباوند الواحد من الوزن الناقص بسبب العرق، وذلك لإعادة اللاعب إلى وضعه الأساسي.

إن تبني هاتين الخطتين الاستراتيجيتين البسيطتين لاستعادة النشاط، سيساعد على زيادة قابلية الرياضي على التدرب والتنافس إلى الحد الأعلى من مقدرته الفضلى.

يجب استرجاع السوائل
أيضاً بعد التدريب.



الأوليمبياد و "فريق الحلم"

كرة السلة في الأوليمبياد

بالرغم من أن أوليمبياد عام 1904 تضمن مباراة استعراضية في كرة السلة، فإن اللعبة لم تصبح معترفاً بها رسمياً في الألعاب الأوليمبية إلا في العام 1936، وتختلف الأنظمة الدولية وإبعاد الملعب قليلاً عن المواصفات المعتمدة في الولايات المتحدة الأميركية. وقد تمكن فريق الاتحاد السوفياتي من التغلب على فريق الولايات المتحدة الأميركية في العام 1972 (بالرغم من الاحتجاج الأميركي من أنه تم السماح باحتساب سلّة لصالح السوفيات بعد انتهاء الوقت)، في حين أن الأميركيين كانوا حتى ذلك التاريخ غير قابلين فعلياً للخسارة، وكانوا أعلى مستوى في العالم بكامله. وفي الثمانينات من القرن المنصرم، تمكّن العديد من البلدان من مساواة الولايات المتحدة، والتي كانت ما زالت تستخدم فرقاً من طلاب الجامعات أو الخريجين الجدد. لذلك، جمعت اللجنة الأوليمبية للولايات المتحدة لألعاب العام 1992، فريقاً دعته "فريق الحلم" مؤلفاً من جامعي واحد، ومن أفضل اللاعبين المحترفين، تمكّن من ربح الميدالية الذهبية بيسر ملحوظ.

فريق الحلم الأصلي:

إن "فريق الحلم" الأصلي، وهو فريق الولايات المتحدة الذي حاز الميدالية الذهبية في أوليمبياد عام 1992، كان يشكل ظاهرة لافتة على الملاعب وخارجها. ولم يكن المهم أنها سيطرت على المباريات الأوليمبية، متغلبة على منافسيها الثمانية بما يساوي 44 نقطة كمعدل عام، بل كان المهم أن فريق الحلم هذا، وهو أول فريق أوليمبي للولايات المتحدة يتضمن لاعبين من الـ **N.B.A.** (الرابطة الوطنية لكرة السلة)، قد أعطى هواة اللعبة لمحة عن لعبة كرة السلة في أفضل حالاتها، فتجاوب العالم بكامله.

ومنذ عام 1992، تفجرت شعبية لعبة كرة السلة حول العالم، وارتفعت إلى مركز أخذت تنافس فيه لعبة كرة القدم بحق على المركز الأول باعتبارها أكثر رياضة شعبية في العالم.



فريق الولايات المتحدة الأوليمبي في كرة السلّة لعام 1992.

يعود الكثير من ذلك إلى التأثير الذي تركه فريق الحلم الذي جمع الهواة المشجعين من أنحاء العالم كافة.

فريق 1992 الأوليمبي

لقد تضمن "فريق الحلم" ما يمكن تسميته "بمحطة توليد طاقة" من المواهب، مبتدئاً بثلاثة من أعظم اللاعبين في تاريخ اللعبة كله: مايكل جوردان، ارفنغ ماجيك جونسون ولاري بيرد، ومعهم المتعذر الانتصار عليه تشارلز باركلي، علاوة على سبعة آخرين من نجوم الـ .N.B.A ولاعبي الوسط دافيد روبنسون وباتريك يوينج، الهجوم الأمامي كارل مالون، الهجوم الجانبي سكوتي بيبن، كريس مُولِنْ وكلايد دريكسلر، ولاعبي الدفاع جون ستوكتون وكريستيان لايتز، أفضل لاعب جامعي في العام 1991 ـ 1992 و الـ .N.B.A في المستقبل.

لم يكن لدى أخصامهم أي فرصة، لكن الأخيرين لم يبالوا. أحد اللاعبين، وهو يحاول تغطية ماجيك جونسون، شوهد وهو يؤشر بيديه بهياج كبير لرفيق له يحمل آلة تصوير على المقاعد الجانبية، طالباً منه أن يتأكد من التقاطه صورة لهما معاً!

وإذا بفريق الولايات المتحدة يجتاز المباريات التأهيلية مسجلاً رقماً قياسياً بست انتصارات لصفر، فقد عبر الفريق فيما بعد المباريات الأوليمبية بالسهولة نفسها مسجلاً رقماً قياسياً آخر بثماني مباريات لصفر أيضاً، حائزاً الميدالية الذهبية.

مفتتحاً اللعب ضد أنغولا، وعبر نقاط باركلي الـ 24، تقدم فريق الولايات المتحدة إلى النصر بلعبة أحادية جاءت نتيجتها 116 ـ 48، وفي اليوم التالي، وبمواجهة فريق كرواتيا الموهوب، تمكّن "فريق الحلم" من الفوز بفارق 33 نقطة، وبنتيجة 103 ـ 70، وقاد جوردان الفريق الأميركي مسجلاً 21 نقطة.

مقابل الفريق الألماني الصلب، كانت مهمة الفريق الأميركي سهلة، حادلاً طريقه إلى انتصار آخر من 111 ـ 68 نقطة، في حين أن بيرد، الذي كان يشكو من إصابة مزعجة في الظهر، تمكن

من العودة إلى لياقته النجومية، ليقود هجوم الولايات المتحدة الأميركية مسجلاً 19 نقطة، وبينما ساهم كارل مالون بـ 18 نقطة. وبينما كان سبعة أعضاء من "فريق الحلم" يسجلون نتائج من رقمين، تمكّن باركلي من تسجيل رقم أوليمبي قياسي فردي بما يساوي 30 نقطة عندما حطمت الولايات المتحدة البرازيل، بنتيجة 122 ـ 83، وأقفلت حلبة الرهان في النهاية عندما سجلت الولايات المتحدة انتصاراً مقنعاً ضد إسبانيا، بنتيجة 122 ـ 81.

وفي ربع النهائي، سجل مولن أعلى رقم هو 21 نقطة عندما تمكّنت الولايات المتحدة الأميركية من التغلب على بويرتو ريكو بسهولة، بنتيجة 115 ـ 77، وفي النصف نهائي، تقابلت الولايات المتحدة مع فريق ليتوانيا، الذي كان يتمتع بأربعة من أعلى ستة مسجلين من فريق الاتحاد السوفياتي لعام 1988 الحائز الميدالية الذهبية الأولمبية، فقفز الفريق الأميركي إلى التقدم 11 ـ صفر ثم 34 ـ 8، واضعاً هذه المباراة بسرعة خارج المنافسة واستمر ليسجل انتصاراً مؤشراً بنتيجة 127 ـ 76، في حين أن تسعة من لاعبي الولايات المتحدة تمكنوا من تسجيل نتائج ذات رقمين.

بمواجهة كرواتيا في مباراة الميدالية الذهبية، سيطرت مرة أخرى الولايات المتحدة على المباراة، رابحة هذه المرة بفارق 32 نقطة، وبنتيجة 117 ـ 85، قاد جوردان فريق الولايات المتحدة في مباراة الميدالية الذهبية مسجلاً 22 نقطة، في حين أن كلا من باركلي ويوينج سجّل 17 و 15 نقطة بالتتالي. ومسجلاً رقماً قياسياً أوليمبياً يساوي 117،3 نقطة لكل مباراة، تمكن فريق الولايات المتحدة من الربح بفارق 43،8 نقطة كمعدل عام، وأقرب فريق إليه كان بعيداً عنه بـ 32 نقطة (117 ـ 85 ضد كرواتيا في مباراة الميدالية الذهبية).



فريق الولايات المتحدة الأميركية الأولمبي في أثينا عام 2004.

عصر فريق الحلم انتهى في أثينا:



فريق النجوم المتفوقة عام 1992.

اثنا عشر عاماً بعدما قاد مايكل جوردان، ماجيك جونسون ولاري بيرد، فريق أميركا الأول في كرة السلة إلى دحر العالم كله، انتهى عصر فريق الحلم الأميركي في صيف 2004 في أثينا.

تغلبت الأرجنتين على إيطاليا 84 - 69، ما أكسبها الدخول إلى مباراة كرة السلة الأولمبية للرجال، وقد تغلبت على المحترفين الأميركان الذين سبق لهم أن سيطروا على هذه الرياضة خلال الألعاب الأولمبية الثلاث الماضية.

وبما أن معظم أعضاء فريق الـ NBA المتفوقون قد انسحبوا من الفريق لأسباب مختلفة فإن هذا الفريق "الحلم" قد تعرّض لضعف أكيد. وبخسارة لا تصدق (92 - 73) أثناء اشتراك الفريق في بطولة بورتو ريكو، لم تضع الولايات المتحدة نهاية لـ 24 مباراة كسبتها في الألعاب الأوليمبية فحسب، بل بلغ الرقم الذي سجلته أدنى مستوى من الإصابات (49 - 27) منذ أن لعب فريق NBA في بطولات برشلونا عام 1992.

لقد تغلّبت الأرجنتين على الولايات المتحدة وهي في طريقها لكسب الميدالية الفضية عام 2002 خلال مباراة البطولة العالمية، وقد كررت هذا الانتصار بالقضاء على الأميركيين في مباراة النصف - نهائية.

انتشت الأرجنتين بالنصر الثاني الحاسم على الولايات المتحدة الأميركية لكنها خسرت عام 2002 الميدالية الذهبية في نهائي بطولة العالم أمام يوغوسلافيا.

وكانت الفرصة الثانية التي سنحت للأرجنتين أن تبرهن للعالم أنها كانت أفضل فرق العالم على الإطلاق خلال ثلاث سنوات، وهكذا لم تدع الأرجنتين الفرصة تضيع منها. وقد سيطرت الأرجنتين على المباراة من البداية حتى النهاية وهكذا حازت أول كأس أوليمبية لكرة السلة في التاريخ.

وبهذا برزت الأرجنتين كرابع بطل في لعبة كرة السلة الأوليمبية في التاريخ وقد ساهمت بمجهود الفرق الأوروبية بتفوقها على الولايات المتحدة في الرياضة التي اخترعها الأميركيون.

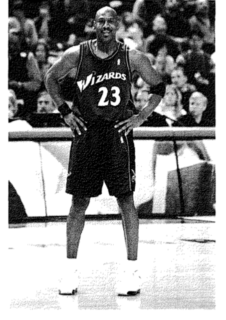
لعبة كرة السلة الأفريقية ـ الأميركية

لم تعُد لعبة كرة السلة كالسابق لعبة البيض فقط التي كانت عليه عندما استنبطها جيمس نيسميث كلعبة أميركية عام 1892، وفي 15 يناير، كانون الثاني من تلك السنة أجرت ممارسة هذه الرياضة بشكل معروف في (YMCA) جمعية الشبان المسيحية في سبرنغفيلد، مساتشوستس. وعندما أصبحت اللعبة أكثر شيوعاً وشعبية امتدت إلى الجامعات ومورست كرياضة خاصة بالبيض.

غير أن هذه السيطرة للبيض لم تدم طويلاً لأن السود أخذوا يمارسون هذه الرياضة في المدن كرياضة خاصة بهم في أميركا بعد أن حطت الحرب الأهلية رحالها.

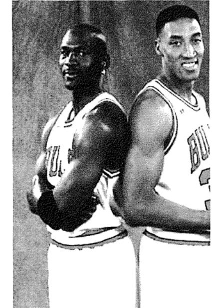
وقد كانت رياضة كرة السلة عند الأفارقة امتداداً للعبة الأساسية التي أوجدها نيسميث حتى الآن، وبالفعل فقد كانت ممارسة هذه الرياضة في مخازن الحبوب وفي ساحات غطتها قطع الزجاج المكسور وذلك في أزقة المدن الفقيرة. هذه هي الصورة التي تحدد اللعبة التي أطلق عليها فيما بعد اللعبة الإفريقية الأميركية.

فالأميركيون السود اخترعوا لعبة كرة سلة توازي تلك التي اخترعها نيسميث. وأصبحت هذه اللعبة فيما بعد صورة تعكس حضارة الأزقة.



لقد استحوذ مايكل جوردن على قلوب وعقول الأميركيين السود والبيض معاً كلاعب كرة سلة يرمز إلى أرض الأحلام الأميركية حتى إنه أصبح فيما بعد أيقونة أميركية حقيقية.

إن لعبة كرة السلة تجعلنا نفكر باللاعبين السود قبل كل شيء لأنها مبدئياً لعبة سيطر عليها السود.



جوردن وبين

وبشكل خاص أصبحت لعبة كرة السلة بالنسبة إلى الطبقة السوداء الدنيا في المجتمع إحدى أهم الوسائل التي تعكس حضارتهم وتعبر عنها، كالموسيقى والأدب، كما أنها أصبحت بمثابة شكل من أشكال الطقوس الدينية.

وفي النهاية أصبحت لعبة كرة السلة لعبة الطبقة السوداء. وقد تطورت إلى لعبة اجتماعية واقتصادية يطورها السود ويسيطرون عليها.

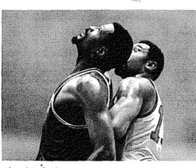
لقد بدأ السود يلعبونها كلعبة منظمة وبأعداد كبيرة وعلى المستوى الجامعي.

وفي عام 1916 قام تسعة مربين ومدربين وغيرهم من أعضاء هيئة التعليم في مؤسسة همبتون، لنكولن، فرجينيا، وجامعات هورد بتشكيل أول مؤتمر أسود جامعي، والجمعية الرياضية ما بين المدارس المركزية. (وقد بدأ العبيد الهيئات السوداء المنظمة لأول وهلة، كما حددت المباريات العفوية وغير المنظمة في الشوارع لعبة كرة السلة الأميركية).

وهكذ أصبحت أيضاً وسيلة لجعل الإنجاز العرقي أشبه بالطقس الديني ضد الحواجز الاجتماعية الهادفة إلى إيجاد إنجاز حضاري.

يعود الفضل للعبة كرة السلة بالمساعدة لإيجاد شخص كمايكل جوردان وهو الممثل لهذه اللعبة بالذات حضارياً. إنها لعبة تذكرنا بالرجل الأسود على الفور لأنها لعبة يسيطر عليها السود. ويقدر وجودهم في (NCAA) بما يزيد على الستين بالمئة. كما أن السود يمثلون الفريق الأول بين لاعبي كرة السلة في الكليات وحوالى 80% من فريق NBA وقد أصبح للاعبين الأفارقة

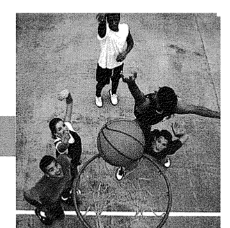
الأميركيين من السيطرة في مجال لعب كرة القدم وكرة السلة إلى الحد الذي جعل الرياضيين البيض يعترفون بتفوق السود في هذا المضمار. وهذا التميز الذي أحرزه السود جعل من هذه الرياضة مجالهم البارز بتفوقهم. فعلى سبيل المثال، لم يظهر في فريق الـ NBA نجماً أبيض واحداً وذلك منذ أن تقاعد لاعب بوسطن الشهير لاري بيرد عام 1991.


راسيلْ وتشمبرلن

إن لاعبي هذه اللعبة لا ينكرون هذا الفارق. وهذه اللعبة السوداء والتي تمارس في الشوارع حيث يعني لعب كرة السلة أكثر من مجرد الربح والخسارة. ويعتقد الكثيرون من المدربين أن رغبة اللاعبين السود في المدن هي التي تفصلهم عن اللاعبين البيض.

لقد لوحظ أن لاعب كرة السلة الأبيض لا يعاني الجوع الذي يعانيه الرياضي الأسود ولذلك نرى أن اللاعب الأسود متفوق. لم يحدث الرياضي الأسود تغييراً جذرياً في لعبة كرة السلة فحسب، بل أصبح الداعم الأول لتنامي هذه الرياضة غير العادي بالشعبية والمكسب. إن الحضارة الإفريقية الأميركية في المدن قد أحدثت مهارة رشيقة على المستويات كافة أضفتها على لعبة كرة السلة.

وإن مايكل جوردن قد استخدم شكله الأسود ليفرض نفسه على عين الجمهور كرمز للإبداع والمهارة والتماسك الخلقي والحصول على أموال كثيرة. لقد سيطر مايكل جوردن على قلوب الأميركيين السود والبيض معاً كلاعب كرة سلة يشكل رمزاً لحلم الأميركيين وقد أصبح أيقونة أميركية خالدة. لقد سيطر بأسلوبه المميز للعب على الـ NBA واعتبر أهم لاعب كرة سلة عرفه العالم وذلك الاعتراف صدر عن نقاده ومشاهديه وقد أصبح بطل أميركا الحقيقي، وهو البطل الأسود الذي استخدمته الأمة الأميركية لتوحيد الشعب المنقسم.



تعابير كرة السلة الشائعة

كرة هوائية:

تشير إلى رمية تخطىّ حلقة السلة أو لوحة شبكة السلة.

قانون الاحتفاظ بالكرة شرط تبديل قفزتها:

إن سهم الاحتفاظ بالكرة يغير اتجاهه بعد كل قفزة للكرة وبعد تبدل للمواقف يقرر اللاعب من الذي سيحاول تحقيق رمية إلى داخل السلة.

مساعد:

يشير إلى أي تمريرة تقود مباشرة إلى تحقيق هدف من أحد الرفاق.

لوحة خشب خلفية:

لوحة مسطحة تقع مباشرة وراء السلة، والتي تتصل بها.

نصف الساحة:

تشير إلى نصف الساحة الذي يشتمل على السلة والذي يدافع عنه الفريق.

الباب الخلفي:

حركة هجومية حيث يتمكّن اللاعب من اختراق الدفاع ويتلقى تمريرة تمكنه من محاولة تحقيق هدف.



لوحة خشب خلفيّة

معالجة الكرة:

تشير إلى تكرار ضرب الكرة بالأرض ليحتفظ اللاعب بها أمامه، ثم محاولة تمريرة أو تلقّي الكرة.

رمية كرة تصيب حافة السلة:

تشكل رمية حيث تصطدم الكرة أولاً بلوحة السلة ثم ترتد لتسقط فيها.

خط أساسي:

هو نهاية خط يمتد من خط جانبي حتى خط جانبي آخر.

السلة:

السلة تشتمل على حلقة وعلى الشبكة.

تمريرة عمياء:

تشير إلى تمريرة من حامل الكرة إلى لاعب لا يتمكن من رؤيته، لكنه يعتمد التقدير في ذلك.

رمية تواجه الصد:

تشير إلى تحويل ناجح لاتجاه الكرة بلمس جزء منها وهي متجهة نحو السلة وبذلك تُمنَع من تسجيل هدف.

السلة

التعدي:

يستخدم المدافع جسده ليمنع تقدم الخصم. وهي حركة عكس الهجوم.

ألواح:

تشير إلى لوحة السلة.

بوكسن أوت:

يدور لاعب الدفاع حتى يقف بمواجهة السلة وظهره في مواجهة مع الخصم، ويتأكد من منع الخصم من تحقيق هدف.



اتهام بارتكاب مخالفة:

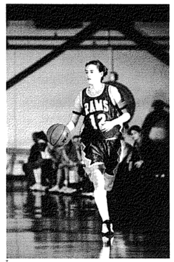
يشير إلى مخالفة شخصية ناجمة عن اصطدام اللاعب بخصمه الواقف في مكانه بشكل غير شرعي.

تمريرة من فوق الصدر:

تمريرة باليدين متجهة من الصدر إلى المتسلم.

من أول الملعب حتى آخره:

ويستعمل هذا الاصطلاح عندما يتمكن اللاعب من اجتياز الملعب وهو يدفع الكرة بيديه ويتمكّن من تسجيل هدف.



كروس دربلنٌ

الاحتفاظ بالكرة حين يدفعها اللاعب أمامه:

وهنا يتمكّن اللاعب من حماية الكرة بجسمه الذي يقع بين لاعب الدفاع والكرة.

رؤيا الساحة:

تشير إلى مقدمة اللاعب أن يشاهد كل شيء في الملعب أثناء اللعب.

كروس أوفر دربل:

يستعمل هذا الاصطلاح عندما يقوم اللاعب بقذف الكرة من اليسار إلى اليمين. والاحتفاظ بها حتى تسنح له فرصة الهجوم.

كرة مجمدة:

يحدث هذا بعد تحقيق الهدف بنجاح، أو بعد محاولة رمية مرة، أو بعد صفارة الحكم وعندها يتوقف اللعب.

دفاع:

ممارسة منع الهجوم من تحقيق هدف.

ريباوند دفاعي:

يشير إلى الحصول على الكرة بعد فشل الخصم من تحقيق هدفه.

مضاعفة التلاعب بالكرة:

يشير إلى مخالفة يرتكبها اللاعب بالضرب على الكرة بكلتا يديه في آن أو يستمر في ضرب الكرة بيديه ثم يدع الكرة تستريح بين يديه.

اجتياح الساحة:

يشير إلى الاتجاه الذي يندفع فيه الفريق بشكل هجومي فيخترق ملعب الفريق الآخر ويتجه نحو السلة.

الاندفاع:

يشير إلى حركة سريعة يقوم بها المهاجم نحو السلة مستخدم

دنك:

تحقيق هدف بالقفز وإدخال الكرة في السلة من فوق.

دنك

وضع ثابت:

وذلك عندما يكون اللاعب الدفاعي ثابتاً في مكانه أمام الخصم وقبل تمكنه من شق طريقه عبر الدفاع. فاللاعب المهاجم الذي يصطدم بالدفاع يعتبر مرتكباً خطأ.

لعب لمجرد العرض:

يشير إلى أن اللعب موجه نحو فريق آخر ولا تأخذ نتيجة اللعب في الاعتبار وفق مقاييس هيئة ما.

خداع:

هي حركة يراد بها خديعة الخصم.

خرق سريع:

هنا يحاول الفريق أن يجعل الكرة في موقع لتحقيق هدف قبل أن يتمكن الدفاع من الاستعداد.

تغذية:
يفترض هنا أن يجري تمرير الكرة إلى أحد أعضاء الفريق الذي هو في وضع يمكنه من وضع الكرة في السلة.

هدف من وسط الساحة:
يدعى كذلك عندما يتمكن اللاعب من إدخال الكرة في السلة من وسط الملعب.

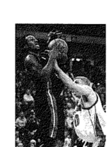
مخالفة بارزة:
تشير إلى حدوث احتكاك فاضح مع الخصم.

فيلد غولْ

أرض الملعب المحدد:
تشير إلى ساحة اللعب ضمن خطوط محددة.

خرق الساحة:
يشير إلى خرق اللاعب قوانين اللعبة لكن ذلك لا يمنع تحرك الخصم. ويعاقب اللاعب على ذلك.

المتابعة الكاملة:
تشير إلى إنهاء اللاعب لما يقوم به من توجيه الكرة بعد إطلاق سراحها.



مخالفة

مخالفة القوانين:
تشير إلى انتهاك القوانين بما فيها الاحتكاك وينجم عن ذلك منح الخصم فرصة رمي الكرة إلى السلة ثلاث مرات.

رمية بسبب مخالفة:
تشير إلى رمية حرة من وراء الخط الذي حدثت فيه المخالفة، وتمنح هذه الرمية الحرة بسبب ارتكاب الخصم المخالفة. وإذا نجحت الرمية تعتبر هدفاً واحداً.

مخالفة تخرج اللاعب من الملعب:
يطلب من اللاعب المخالف ترك الملعب بعد أن يكون قد ارتكب خمسة أخطاء.

القسم الأمامي من الملعب:

يشير إلى نصف ساحة الملعب والذي يحتوي على فرقة الهجوم.

أعطي وانطلق:

هو تعبير يستخدم عندما يحدث أثناء الهجوم أن يمرر اللاعب الكرة إلى أحد أعضاء فريقه ثم ينطلق بدوره ليصبح قرب المكان الذي يسمح له بتحقيق هدف.



مساعدة الكرة على تحقيق الهدف.

مساعدة الكرة على تحقيق الهدف:

تشير إلى التدخل لمساعدة الكرة لدخول السلة عندما تكون عند حافة السلة.

الحراسة:

القيام بمتابعة الخصم في أنحاء الملعب كافة لمنعه من الاقتراب من السلة.

نصف ساحة الملعب:

يشير إلى نصف ساحة الملعب على جانبي خط الوسط.

نصف كامل فترة المباراة:

يشير إلى الفترة الباقية بين نصفي الفترة المحددة للمباراة.

التأكد من حركة اليدين:

تشير إلى استخدام اليدين بشكل مخالف للقانون للمس المهاجم على ظهره أو حقويه.



حلقة السلة

رمية ذات نسبة عالية:

هي رمية من بعيد قد تدخل السلة.

حلقة السلة:

تشير إلى حلقة السلة التي يستهدفها اللاعب لتحقيق هدف.

داخل حدود ساحة اللعب:

هي المساحة الواقعة ضمن حدود الملعب.

احتكاك عابر:

يشير إلى احتكاك غير ذي بال عادة يتجاهله المسؤولون.

رمية داخلية:

تشير إلى رمية ليحققها اللاعب بالقرب من السلة.

القفز للحصول على الكرة:

رمي الكرة في الهواء بين خصمين يدفعهما إلى القفز لدفع الكرة إلى أحد أعضاء الفريقين.



القفز للحصول على الكرة.

المفتاح:

هي المساحة التي يحددها خط الرمية الحرة.

لاي أب، لاي إن:

ممارسة رمية بالكرة بعد الاندفاع نحو السلة بالقفز عليها مستخدماً اللاعب يده لدفع الكرة بعيداً عن لوحة السلة.

الكرة الضائعة:

تشير إلى كرة لا تزال ناشطة دون أن تكون في ملكية أي من الفريقين.



الكرة الضائعة

رمية نسبة نجاحها ضئيلة:

رمية نسبة تحقيقها الهدف ضئيل. عادة يحاولها اللاعب من بعيد.

لاعبان متواجهان بهدف الحراسة:

يشير إلى لاعبين يستمران بمواجهة بعضهما لحراسة الواحد للآخر.

هجوم:

يشير إلى فريق مع الكرة يحاول أن يحقق هدفاً.



رمية خارجيّة

تمريرة بعد ارتداد الكرة:

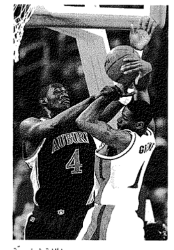
تشكل تمريرة إلى رفيق له يحاول اختراق دفاع الخصم.

رمية خارجية:

تشير إلى رميات تمارس من حدود الملعب بعيداً عن السلة.

تمريرة:

تحدث التمريرة عندما يرمي اللاعب الكرة إلى رفيق له ليندفع بها إلى الأمام.



مخالفة شخصيّة

مخالفة شخصية:

تشير إلى احتكاك بين اللاعبين ينجم عنه احتكاك جسدي خطير أو أنه يوفر لأحد الفريقين ميزة غير عادلة. فعلى اللاعبين أن يتدافعوا بالأيدي أو التسبب في تعثير بعضهم بعضاً أو الهجوم على الخصم.

التحكم بالكرة:

يشير إلى الإمساك أو التحكم بها.

بوست بوزيشن:

موقع اللاعب في الساحة.

استعادة الكرة بعد الارتداد:

وهو تعبير يستعمل لوصف استعادة الكرة بعد أن ترتد عن لوحة السلة أو حلقة السلة بعد أن تفشل بتحقيق الهدف.

الحكم:

إنه الشخص المعين في اللعب للحفاظ على مجرى اللعب والتماسك الخلقي أثناء اللعب. ومن واجباته تقرير المخالفات والحفاظ على اللعب ضمن القوانين.

التحول نحو الدفاع عن السلة:

(Sag) وذلك عند تحول المدافع عن الخصم للدفاع عن السلة.

الحاجز:

يمثل اللاعب الهجومي الذي يقف حاجزاً بين رفيقه والمدافع لمنح رفيقه الفرصة ليمارس رمية على السلة أو الاندفاع نحو السلة.

الرامي:

هو اللاعب الذي يقذف برمية على السلة في محاولة لتسجيل هدف.

الحكم

لمسة رامي:

تشير إلى مقدرة اللاعب في توجيه رمية قد لا تكون دقيقة وترتد عن حافة حلقة السلة ثم تدخلها.



رمية تسجيل

توجيه الكرة نحو السلة بمحاولة لتسجيل هدف:

تمثل المسافة التي يحاول الرامي من خلالها أن يسجل هدفاً.

مركز إطلاق رمية سليمة:

هو الموقف الذي يتخذه اللاعب عندما يواجه السلة تماماً ويطلق الكرة.

سرقة الكرة:

وذلك يحدث عندما يتمكن لاعب من اختطاف الكرة من يدي خصمه.

الجانب الأقوى والجانب الأضعف:

في أي جانب من جوانب الملعب يكون الهجوم مستمراً منه ويعتبر الجانب الأقوى. ويكون الجانب الآخر هو الجانب الأضعف.

البديل:

يشير إلى اللاعب الذي يدخل الملعب ليحل محل لاعب آخر.

تحويل:

وذلك عندما يتبادل لاعبو الدفاع الحراسة أثناء اللعب.

مخالفة فنية:

تشكل مخالفة خاصة وفق مزاج الحكم نحو اللاعبين، والمدربين والفريق.

وتتضمن المخالفات احتكاكاً غير متعمد، أو احتكاكاً بارزاً أو مسلكاً ضد قواعد الرياضة المسلكية أو أي عمل من الأعمال يضرّ باللعب.



مخالفة فنيّة

ادخال الكرة في السلة:

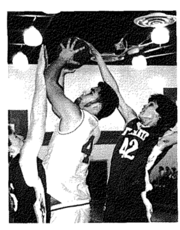
هي الطريقة المتبعة التي تمكّن الفريق المسك بالكرة أن يدخلها في السلة.

فترة سماح للفريقين بالتوقف للمشاورة:

تشير إلى فترة 60 ثانية أثناء اللعب يتوقف فيها الفريقان عن اللعب لبحث استراتيجية كل منهما على حدة مع المدرب كما تسمح الفترة الزمنية للفريق أن يستريح.

رمية الكرة عند بدء المباراة:

تشير إلى رمية الكرة إيذاناً ببدء اللعب.



لاعب مهاجم

ترفلن:

تشير إلى ارتكاب مخالفة عندما يندفع اللاعب من موقعه مع الكرة دون أن يربت الكرة.

في. كات V-Cut :

تشير إلى تغيير سريع بالاتجاه، غالباً من قبل لاعب الجناح ويتمكن اللاعب من سحب المدافع باتجاه واحد ثم ينتقل بشكل حرف V ليتمكن من تلقّي تمريرة.

مخالفة

مخالفة:

تشير إلى مخالفة القوانين، التي لا تشتمل على الاحتكاك. فيمنح الفريق المعاكس رمية حرة من خارج الملعب.

الاستعداد لدخول المباراة:

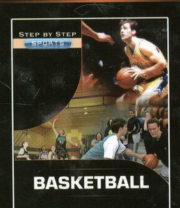
يشير إلى قيام اللاعبين بالتمارين قبل بدء اللعب لإعداد اللاعبين لدخول المباراة.



صدر منها

1 كرة القدم
2 كرة السلّة
3 كرة المضرب
4 الملاكمة
5 التزلّج
6 البليارد

كرة السلّة



معظمنا يمارس هواية الرياضة لمجرد التسلية أو تمضية بعض الوقت مع مَن يشاطرنا هذه الهواية. ولكن كم من مرّة شاهدنا بطلاً رياضياً محترفاً يمارس اللّعبة وتمنينا لو أمكننا مجاراته فيها أو موازاته في اجادتها واحترافها؟

ومن البديهي ألا يتحوّل المرء الى لاعب محترف بمجرد مطالعة كتاب يتمحور حول اللّعبة. إلا أنه يمكننا بالطبع اكتساب بعض الخبرة في مجال تقنياتها وحيثياتها، والتعرّف إلى قوانينها وأنظمتها والقيام بنظرة عامة حول تاريخها، من خلال مطالعة سلسلة «الرياضة.. خطوة.. خطوة..» التي تضم مجموعة كتب تشرح بشكل تفصيلي شامل ومصوّر مختلف أنواع الرياضات.



ISBN 9953-76-052-7
9 789953 760520
BOOK MATRIX
PASSION FOR EXCELLENCE

Dar Al Moùalef
دار المؤلف للنشر والطباعة والتوزيع
هاتف : 00961 1 823720
فاكس : 00961 1 825815
ص.ب: 13/5687 بيروت -لبنان
e-mail: info@daralmoualef.com
www.daralmoualef.com